9 1866.—நவம்பர் (Nov.) 1934—Tamil Health.—தொகுதி 11. பகுதி 11.

ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர், டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணாராவ், எம். பி. பி. எஸ்

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
18 DEC 1934
MADRAS

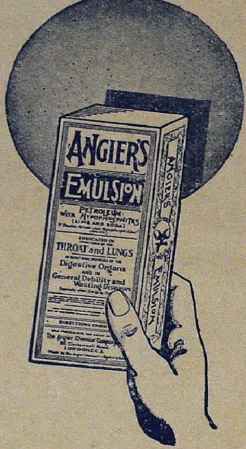
மிஸ் வயலெட், மிஸ் டெய்ஸி ஹில்டன் என்னும்
ஸயாம் தேசத்து இரட்டையர்கள்.

இவர்களுக்கு விவாக உத்திரவுச்சீட்டு அளிக்க இரண்டு இராஜாங்கத்தார் மறுத்தனர்.
இவர்கள் ஒருசமயம் ஆயுட்பரியந்தம் கன்னிகைகளாகவே இருக்க நேரிடலாம்.

[விலை அணா 2]

அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன்:-- இது உள்ளுக்கு உபயோகப்படுத்துவதற்காக விசேஷமாய்ச் சுத்தம்செய்யப்பட்ட பெட்ரோலியத்தினால் தயாரிக்கப்பட்டது. இதுதான் அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன். அநேகவருஷகாலங்களாக ஆராய்ச்சிசெய்து பரீக்ஷித்துப் பார்த்துத் தயார் செய்யப்பட்ட ஔஷதம்.



சளிக் கட்டு :—மிதமாகவும், கடுமையாகவுமிருந்து வரும் சளிக்கட்டுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் தகுந்த ஔஷதமென்பதற்கு ஏராளமான அத்தாக்ஷிகள் இருந்து வருகின்றன. இது இருமலை நிவர்த்தித்து, சளியை வெளிப்படும்படி செய்வதுடன், அழற்சியைச் சமனப்படுத்துகிறது. தவிரவும், சரீரத்திற்கு இது ஊட்டத்தைக் கொடுத்து, இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பலஹீனத்தை நிவர்த்தி செய்கிறது. சளிக்கட்டு உபாதையுள்ளவர்கள் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனில் திருப்தியடைகிறார்கள். அது சமன சக்தியுடையதென்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

கபவாத ஜுரமும் கபக் கட்டும் :—கபவாதஜுரம், கபக்கட்டு இந்த உபாதைகள் ஏற்பட்டிருக்கும் காலத்திலும் இந்த உபாதைகளிலிருந்து பிணியாளர்கள் தேறி வருங் காலத்திலும் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் இருமல் முதலிய பாதைகள் நிவர்த்தியாகி விடுகின்றது என்று தகுந்த நிபுணர்கள் சிபார்சு செய்திருக்கிறார்கள். இந்த உபாதையிலிருந்து தேறி வருகையில் பிணியாளிகள் பலஹீனமாக இருந்து வரும்பொழுது ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் ஆகாரம் நன்றாக ஜீரணமாகி, சரீரத்தில் சேர்ந்து, சரீரத்திற்கு ஊட்டம் ஏற்படும்.

குடல் கோளாறுகள் :—குடலில் ரணமோ, க்ஷயக்கட்டோ இருப்பின், ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் பரம உபகாரமாக இருக்கும். பெட்ரோலியத்தின் நுண்ணிய வஸ்துக்கள் அப்படியே குடல்களுக்குப் போய்ச் சேர்ந்து, அங்குள்ளவைகளுடன் கலந்துகொள்ளுகின்றன. அவை புளித்துப்போவது நின்று விடுகிறது; அழற்சியும் எரிவும் சமமடைகின்றன; விஷ வஸ்துக்கள் வெளிப்பட்டு விடுகின்றன.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,

ரௌலட் பில்டிங், பிரன்ஸப் தெரு, **கல்கத்தா.**

ப்ரோப்ரைடர்கள் : **ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,**

86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

பொருளடக்கம்.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
18 DEC 1934
MADRAS

	பக்கம்.
நித்திரையைக்குறித்து சில சிந்தனைகள் ...	213
தூக்கமும், ஓய்வும்—எஸ். வீதாராம் ...	215
தேகப்பயிற்சி—ஆர். ராஜகோபாலன், பி.எ. ...	217
நவீன நாகரீகமும், அதனல் ஆரோக்கியத்திற்கு உண்டாகும் பலன்களும்—என். இராம கிருஷ்ணன், வேலூர். ...	219
ஆரோக்கியம் விரும்புவோருக்கு ஜெர்மனியில் மெக்காவைப்போன்ற ஸ்தலங்கள் ...	223
ஜீவஸத்துப் பொருள்கள்—டாக்டர் எல். ஜெ. ஆலன், எம்.எ., [illegible], எம்.எ. ...	224
ஒரு குழந்தைக்கு வயிற்றில் புழுகிருந்தால் என்ன செய்கிறது? ...	230
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ...	232

தமிழ்நாடு ஆவணக் காப்பக நூலகம்
209237
சென்னை-600 008

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது;
தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 10—0—0.
தோலினல் செய்தது; திருப்ப முடியாதது. ரூ. 6—0—0.

DOUBLE TRUSSES.

தோலினல் செய்யப்பட்டது ரூ. 12—0—0. வல்கனயிட் ரூ. 20—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, மதராஸ்.

சுவாஸ காச நிவாரணி

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸ காச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு தடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : **323**, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

நரம்புத் தளர்ச்சி

இந்தக் காலத்தில் இது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. பல மாதிரியான சின்னங்கள் ஏற்படுகின்றன. அலுப்பு ஏற்படலாம்; களைப்பு ஏற்பட்டு சிரமபரிகாரம் செய்துகொண்டும் நிவர்த்தியாகாமலிருக்கலாம்; எந்த விஷயத்திலும் கவனத்தைத் திருப்புவதற்குச் சக்தியில்லாமலிருக்கலாம்; மூளை வேலை செய்ய முடியாமலிருக்கலாம்; இராத்திரியில் தூக்கமில்லாமலிருக்கலாம்; அல்லது தூக்கம் வந்தாலும் சரீரத்தை அலட்டிக்கொண்டிருக்கலாம்; பசியில்லாமலிருக்கலாம்; ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகாமலிருக்கலாம்; சரீரம் பலஹீனப்பட்டு மனதிற்கு உறக்கத்தை உண்டுபண்ணலாம்.

நமது

டாமியானா எலிக்ஸிர்

நரம்புத் தளர்ச்சிக்குத் தகுந்த பரிகாரமாக இருக்கிறது. இது கைமேல் பலன் கொடுக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. இந்த மருந்தை உபயோகித்து, நரம்புகளுக்குத் தென்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய உபாயங்களை அனுஷ்டித்து வந்தால், பிணியாளர்கள் சுலபமாக அனுகூலமடைவார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபால் பெட்டி நெ. 166 : : சென்னை.

விபத்துகள்.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும் சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும். "அரைப் படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்வதுண்டு. ஆனால், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்துவிட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்ததால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்யவேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால்

டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள

"பிரதம சிகிச்சை"

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர்:—"அகஸ்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவிசெய்ய முடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இது பரம உபகாரமாக இருக்கும்."

மெட்ராஸ் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஸிவில் அண்ட் மிலிட்டரி கெஜட்:—"நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது."

டாக்டர் பிச்சு அய்யர், பிரதம சிகிச்சை போதகாசிரியர், கோயமுத்தூர் வனகலா சாலை:—"ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்."

லெப்டினன்ட் கர்னல் கிரர்கஸ், ஐ.எஸ்.எம்.டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜு ஆம்புலன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டென்டென்டும்:—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணாக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்."

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

நமது செட்டில் அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கும். சட்டைப்பையில் போட்டுக்கொண்டு போய்விடலாம். அதை உபயோகிக்கும் விவரங்கள் அடங்கிய அறிக்கை கூட அனுப்பப்படும். ஒரு செட் விலை ரூ. 2.

பாடசாலைகள், ஆபீஸ்கள், தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். விலை விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஒரு பிரதி விலை அணா 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி நெ. 166, சென்னை.

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும்

பொன் நகைகள்.

உயர்தா நியாயஸ்தல ஜட்ஜுகள்,
சர்க்கார் மந்திரிகள், இன்னும் இதர
பிரசித்திபெற்ற பொதுஜன நன்மைக்காக
உழைப்போர் ஆகிய யாவராலும்
உயர்ந்ததென்று கொண்டாடப்பெற்றது.

முழு காட்லாக்தும் இனும்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ்
கம்பெனி, லிமிடெட்

தலைமை ஆபீஸ்—43, பயிராகி மடம் தெரு.
கிளை 104, சைனு பஜார் ரோட்.
தபாற் பெட்டி நெ. 203 : மதராஸ்.

மலச்சிக்கல்

பல நோய்களுக்குக் காரணமாயுள்ளது.

நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செவ்வையாய்ச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஒளஷதமே வேண்டும். ஆதலின், நமது "அத்திப்பழ ஷர்ப்பத்து" மலச்சிக்கலுக்கு ஓர் சிறந்த ஒளஷதம். இது சாப்பிடுவதற்கும் யாதொருகஷ்டமுமின்றி சுகமாயிருக்கும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை
நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்ருயிருக்கும்.

1 டின் விலை அ. **12**. 3 டின் விலை ரூ. **2**.
பல் பிரஷ் விலை ரூ. **1**.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன!

இத்தேசத்தில் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததும், யாவரும் கையாளுகிறதுமான வேப்பங்குச்சியின் உயர்ந்த விஷமாற்றும் குணங்களையும், விஷங்கொல்லிக் குணங்களையும், ருசிகரமான குணங்களையும் ஒன்றுகூட்டி

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

வேப்பம் பற்பசை.

(கல்கெமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை ருசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,
பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.
(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

ஏஜண்டுகள் :—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற் பெட்டி 166, மதராஸ்.

தொகுதி 11, பகுதி 11] [நவம்பர், 1934.

ஆரோக்கியதீபிகை
ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

நித்திரையைக்குறித்து சில சிந்தனைகள்.

"நித்திரையைக் கண்டுபிடித்தவருக்கு ஆசீர்வாதம். அது ஒரு போர்வையைப் போல மனிதனை முழுதும் மூடுகிறது" என்றார் சாங்கோ என்பவர். நித்திரையானது 'இயற்கையின் கைவிடா உதவி'; அது, நாள் முழுதும் உழைத்து பூரண ஓய்வை நாடும் அவயவங்களுக்கு ஒரு வரம் போன்றது. நித்திரையின் குறிகள் பார்வையில்லாமையும், உணர்ச்சியில்லாமையுமே. தூக்கத்திற்குத் தகுதியான நேரம் நடுராத்திரிக்கு முந்தியே. 'இரவில் சீக்கிரம் படுப்பதும், காலையில் சீக்கிரம் எழுந்திருப்பதும் ஒருவனைச் சுகமுடையவனாகவும், பாக்கியவானாகவும், புத்திசாலியாகவும் ஆக்குகிறது' என்ற பழமொழியில் அதிகப் பொருளுண்டு.

தூங்குவதற்குச் சரியான முறை.

"காலையில் அதிகநேரம் படுத்திருப்பது ஆயுளைக் குறைக்கும்; அது தேகத்தை ஸ்தூலிக்கச் செய்யும்". ஆனால், இரவில் காவல் காக்கும் வேலையிலிருப்பவர்கள், அவ்வாறு செய்வது பிசகல்ல. இவர்கள் பகலை இரவாகவும், இரவைப் பகலாகவும் மாற்றியே தீர வேண்டி இருக்கிறது.

பகல் தூக்கம்

சாதாரணமாக ஜனங்கள் பகலில் தூங்க எண்ணங்கொள்வதில்லை. ஆனால், வயோதிகர்கள், வியாதியஸ்தர்கள், சிரமமடைந்தவர்கள், கவலையினால் சோர்வடைந்தவர்கள் இவர்கள் விஷயத்தில் பகல் தூக்கம் அனுமதிக்கத்தக்கது. பகற் போஜனத்திற்குப்பிறகு சிறிது தூக்கம் சுகத்தைத் தரும். ஆனால், அது அநேகமாய்த் தலை

யையும் உடலையும் ஆட்டி, தூக்கத்தைப் போல் தோன்றினும் சரியான தூக்க மில்லை. வாசிக்கும்பொழுதாவது, ஒரு ஸ்திரீயின் சமூகத்திலிருக்கும்பொழுதாவது தூங்குவதும், ஒரு விருந்து நடக்கும் பொழுது விருந்தளிப்பவரின் முகத்தின் மேல் தூங்கி விழுவதும் கெட்டப்பழக்கங்களென்று கருதப்படும். கவலையால் சோர்வடைந்தவர்களுக்குஅவர்களுடைய துக்கங்களையும், பயங்களையும் அமிழ்த்த, பகற்பொழுதில் அதிக தூக்கம் வேண்டும். ஆரோக்கியமுள்ள சிலருக்கும் பகல் தூக்கம் சுகம் தரும். அவர்கள் யாரெனில்,கோடைகாலத்தில் நிலங்களில்வேலை செய்யும் குடியானவர்களே. "சூரிய வெப்பத்தைத் தடுக்கும் ஒரு பரந்த அடர்த்தியான மரத்தின் கீழ், தன்னந்தனியாக சுகமானதும், இலேசானதுமான காற்று வீசுவதின் உணர்ச்சியுடனும், நாலாபக்கமும் ஆகாயம் வியாபித்திருப்பதின் உணர்ச்சியுடனும் புல்லின் பேரிலாவது வைக்கோலின்பேரிலாவது படுத்துறங்கும்பொழுது அடையும் சுகத்திற்கு உன்னதமான சுகம் வேறு இல்லை போலும்".

மண்ணுலகத்திலும் விண்ணுலகத்திலுமுள்ள சாந்தமுடைய ஜனங்களின் சுகத்திற்காகவே சிருஷ்டிப் பொருள்கள் அமைந்துள்ளனபோலும்!

தூங்குபவனுக்கும், அமைதியுடைய இயற்கைக்கும் நடுவில் தடை ஒன்றும் இல்லை.

இராத்தூக்கம்

படுக்கப்போகுமுன் ஒரு நாற்காலியில் சிறிதுநேரம் தூங்குவது சுகமாகவிருக்கும். 'தூக்கம் நன்றாய் வந்துவிட்டது' என்ற உணர்ச்சியிருந்தும், படுக்கையில் போய் படுத்துக்கொள்ள இஷ்டம் வருவதில்லை. சில சமயங்களில் நாற்காலியில் உட்கார்ந்தவாறே தலையை அசைத்துத் தூங்குகிறோம். அந்தச் சுகமான தூக்கத்தைத் தலையசைவுகள் கெடுக்கின்றன. தூக்கம் நன்றாக வந்தபொழுது அது என்ன மாறுதலை உண்டாக்குகிறது! "விழித்திருக்கும் நேரத்தில் ஒருவன் எவ்வளவோ அகங்காரம் பிடித்தவனாக இருக்கலாம்; அவன் கம்பீரமாக நடக்கலாம்; கம்பீரமாகத் தன் உணவை உண்ணலாம்; கம்பீரமாக க்ஷவரம் செய்துக் கொள்ளலாம்; சுருக்கமாக, அவன் சிறு விஷயங்களிலெல்லாம் அகம்பாவத்தைக் காண்பிக்கலாம்; ஆனால், தூக்கமானது வஸ்துக்களைக் கல்லாக்கும் மந்திரவாதியைப்போன்றது. மிகக் கம்பீரமான பிரபுவையும், பரம ஏழையையும் சிரிக்கத்தக்க நிலையிலிருக்கும்படிச் செய்கிறது".

தூக்கத்திற்குக் காணிக்கை

அநேக கவிகள் தூக்கத்தைக்குறித்து மிகவும் சிறப்பாகப் புகழ்ந்து பாடியிருக்கிறார்கள். சிலர், அதன் இடம் பூமியின் ஒரு இருண்ட பாகமென்றும், மற்றும் சிலர், அதைக் கௌரவித்து விண்ணுலகில் இருப்பதாகவும், வேறு சிலர், அது கடற்கரையிலிருப்பதாகவும் கூறியுள்ளார். பின் வரும் வாக்கியங்களில், தூக்கம் யார்யார்க்கு எவ்வெவ்விதமிருக்கும் என்பதை மிகவும் நேர்த்தியாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

"குழந்தைக்குத் தூக்கம் அழகாயிருக்கும்; வெட்டவெளியில் வேலை செய்தவருக்கு ஆழ்ந்ததாயிருக்கும்; வெகுதூரம் கப்பற்பிரயாணம் செய்த மாலுமிக்குப் பூரணமாயிருக்கும்; ஒரே எண்ணத்தினால் பீடிக்கப்பட்ட மனதிற்கு மிகவும் இன்பமாயும், அழுந்தாய் தந்தையர் தூங்குவதைப்பார்க்க மிகவும் பரிதாபமாகவும், விளையாடும் குழந்தைக்கு இலேசாகவும், காதலிக்கப்பட்ட பெண்ணிடத்தில் கம்பீரமாயுமிருக்கும்.

குறிப்பும், அங்கீகாரமும் :—

தூக்கத்தைக்குறித்து சில சிந்தனைகள்—லே ஹண்ட் "ஆங்கில வியாசங்கள்"—லப்பன்—பிளாகி அண்ட் ஸன்ஸாரால் பிரசுரிக்கப்பட்டது.

தூக்கமும் ஓய்வும்

எஸ். ஸீதாராம்.

உங்கள் நண்பர்களில் அநேகரைக் காலையில் சந்திக்கும்பொழுது, அவர்கள், "நேற்றிரவு சிறிதும் தூக்கமில்லை" என்று சொல்வதை நீங்கள் அடிக்கடி கேட்டிருப்பீர்கள்: அவர்களின் நித்திரை மயக்கமுள்ள கண் ரப்பைகளும், வாடின முகங்களும் அவர்கள் சொன்ன துக்ககரமான செய்தியை நிஜமென்று எண்ணும்படிச்செய்யும். அப்போது தூக்கமின்மை ஒருவனுக்கு பலஹீனத்தை எப்படி உண்டாக்குகிறது? என்று நீங்கள் வியப்படைகிறீர்கள். நாள்தோறும் மானிட வாழ்க்கைக்கு ஸகஜமான தூக்கத்தின் விசேஷத்தைக் குறித்து அறிந்துகொள்ள நீங்கள் இயற்கையாக ஆவல்கொள்கிறீர்கள்.

நமக்கு தூக்கம் எதற்காக வேண்டும்?

அநேக சிக்குடைய இயந்திரத்திற்குஒப்பான நமது மானிட தேகமானது எண்ணுதற்கரிய சிற்றறைகளால் (Cells) ஆகியது. ஒவ்வொரு சிற்றறையும், உயிருடைய ஒரு உறுப்பு. நாம் யாதேனும் ஒரு காரியத்தைச் செய்யும்பொழுது, ஒரு சில சிற்றறைகள் வேலைசெய்கின்றன. அதனால் சக்தி குறைந்து விடுகிறது. ஆகையினால், நமது திரேகமாவது மூளையாவது வேலைசெய்யும்பொழுதெல்லாம் ஏராளமாக நம்முடைய சக்தி சிதறி, சக்திப்பொருளும் குறைந்து விடுகிறது. அழிந்துபோன தசைநார்களை சேர்ப்படுத்தவும், குறைந்துபோன சக்தியை மறுபடியும் அடையவும் சில உபாயங்களையனுசரிப்பது அத்தியாவசியமாகிறது. இயற்கையான உபாயங்கள் "செழிப்பிக்கத்தக்க உணவும், நல்ல நித்திரையுமே". ஆகாரமானது தசைநார்களை வளரச்செய்கிறது. அந்த வளர்ச்சி நடைபெறுவதற்கு சரியான ஓய்வு தூக்கமே. ஆகையினால், தூக்கமின்மை, சேர்ப்படுத்தும் வேலையைத் தடைசெய்து அசுகத்தை விளைவிக்கும்.

நமக்கு எப்பொழுது தூக்கம் வருகிறது?

திரேகமாவது மூளையாவது வேலைசெய்வதினால் களைப்பு ஏற்படுகிறது. அப்பொழுது ரத்த ஓட்டம் மிகவும் குறைவாகிறது. மூளைக்கு வேண்டிய பிராணவாயு குறைவடைந்தால் நமக்கு நித்திரை மயக்கம் வருகிறது. மேலும், விழித்திருக்கும்பொழுதைவிட, தூங்கும்பொழுது மூளைக்கு பிராணவாயு குறைவாகத் தேவை என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆகையினால்தான் தூங்கும் பொழுது மூளைக்கு ரத்த ஓட்டம் குறைவாக இருக்கிறது. எக்காரணத்தினாலாவது இரத்தவோட்டம் அதிகப்பட்டால் மூளையிலிருக்கும் சிற்றறைகள் சுறுசுறுப்படைகின்றன. அதனால் தூக்கம் கெட்டுப்போய் விடுகிறது. கனவுகள் வந்து சரியான ஓய்வை அடையமுடியாமல் செய்கின்றன.

நமக்கு ஏன் கனவுகள் ஞாபகம் இருப்பதில்லை?

மூளையானது உணர்ச்சி குறைவடைந்த சமயத்தில், விழித்து இருக்கும்பொழுது அதில் அடைந்த நினைவுகளெல்லாம் பகுபட்டு ஒழுங்கடைகின்றன. இப்படி அறிவு விருத்தியாகிறது. இந்த முறை அதிவேகமாக நடைபெறுவதனால், எக்காரணத்தினாலாவது இதற்குத் தடையேற்பட்டால், உணர்ச்சியை உண்டுபண்ணும் பாகங்கள் சிறிது விழித்துக்கொள்கின்றன. அதனால் நாம் கனவுகள் காண்கின்றோம். நினைவுகள் வெகு வேகமாக விருப்பதனால், சரியாக விழித்தபிறகு கனவுகள் கண்ட ஒருவர், தான் கண்ட கனவுகளை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்வது அசாத்தியமாகி விடுகிறது. உண்மையில் ஒருவர் தான் இரவில் கண்ட கனவுகளில் ஏதோ சிலபாகங்களைத்தான் ஞாபகத்திற்குக் கொண்டுவர முடியும். விழித்திருக்கும்பொழுது சுமார் ஒருமணிகாலம் பார்க்கக்கூடிய விஷயங்கள், தூங்கும்

பொழுது நாம் கனவில் ஒரு நொடியில் காண்கிறோம் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இந்தக் கனவுகள் ஒருவரின் ரகசியங்களோடும், அனுபவங்களோடும் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன. செழித்த உணவுகளும், அமைதியில்லாத எண்ணங்களும் ஒருவரை இரவில் அதிகமாக கனவுகள் காணும்படிச் செய்யும். இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால், மூளையிலுள்ள இரத்தநாடிக் குழாய்களிலெல்லாம் இரத்தம் நிரம்பி, அதனால் மூளையைச்சேர்ந்த உறுப்புகளெலாம் விழித்தவாறிருப்பதே.

நித்திரையின் காலவளவு

ஒருவருக்கு எவ்வளவு நித்திரைதேவையென்பது பல விஷயங்களின்பேரில் பொருந்தியிருக்கிறது. வேண்டிய நேரத்தைத் தீர்மானிக்கும் விஷயங்களில், ஒருவருடைய குணம்,தொழில்கள்,வயதுஆகிய இவை சில ஆகும். ஒருவருடைய மனோநிலையும் கவனிக்கத்தக்க ஒரு முக்கிய விஷயம். காமக்ரோதாதிகளினாலும்பிறருக்குக் கெடுதிசெய்ய வேண்டுமென்ற தீய நினைவுகளினாலும் பீடிக்கப்படுகிறவர்களுக்குச் சிறிதேனும் தூக்கம் வராது. அவர்களின் வாழ்க்கை எப்பொழுதும் துன்பமுடையதாயிருக்கும். வயோதிகமும், சோம்பலும். தூக்கமின்மையையும், வியாதியையும் உண்டுபண்ணுகின்றன. பகலில் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்வதும், இரவில் குறைவாக உண்பதும் தூக்கத்தையுண்டு பண்ணும். கிழவர்கள், சோம்பேரிகள் இவர்களைக்காட்டிலும் சிறுவர்க்கும், சிசுக்களுக்கும் அதிகநேரம் தூக்கம்வேண்டும். வளர்ச்சி நின்ற வயோதிகத்தை விட, வளர்ச்சியும், சுறுசுறுப்புமுடைய இளமைப்பருவத்தில் அதிக ஓய்வு வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு 8 மணியிலிருந்து 10 மணி நேரம் வரையிலும், 7 மணி நேரம் நடுத்தரமானவர்களுக்கும், 6 மணி அல்லது சற்று குறைவான நேரம் கிழத்தனமடைந்தவருக்கும் தூக்கமிருப்பது தகுதியாகும்.

தூக்கமின்மைக்குக் காரணங்கள் யாவை?

படுக்கையில் புரள்வதினாலும், தூக்கத்தைக்குறித்து எண்ணமிடுவதினாலும் தூக்கம் வராது. அதைக்குறித்து நினைக்க நினைக்க அது வருவது கஷ்டமாகி விடுகிறது. நல்ல நித்திரைக்கு முக்கிய சாதனம் என்னவென்றால், நம் மனதில் தங்கியிருக்கும் எல்லா எண்ணங்களையும் நீக்கிவிடவேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால், தங்குநீரானது ஒரு குளம் அல்லது குட்டைத்தண்ணீரை எப்படிகெடுத்துவிடுகிறதோ, அதேமாதிரியாக நம் மனதைக் குடிகொண்ட எண்ணங்கள், அவைகள் இருக்குமிடத்தைக் கெடுக்கின்றன. துர் எண்ணங்களை விலக்கி, நல்ல எண்ணங்களைக்கொண்டு நித்திரையை அடையவேண்டும். அவர்கள்தாம் ஆழ்ந்த நித்திரையின் தன்மைகளையடைவார்கள். தூங்குவதற்குத் தகுதியான இடத்தைக் குறித்து சில எண்ணங்கொள்வது சிலருடைய சுபாவம். ஒரு குறுகலான காற்றோட்டமில்லாத அறையைச் சிலர் படுக்கையறையாக வைத்துக்கொள்கிறார்கள். மேலும் சிலர், தூங்குவதற்குப் பழக்கமான இடத்தை விரும்புகிறார்கள். காட்டில் நாள் முழுவதும் கஷ்டப்பட்டு வேலைசெய்கிற ஒரு விறகு வெட்டி, ஒரு நல்ல அறையில் ஒரு குவியலான மெத்தையில் உறங்குவதைக்காட்டிலும் ஒரு கடினமான பாறையின்பேரிலாவது, அல்லது வெட்டவெளியில் புல் தரையின்பேரிலாவது மிக சௌகரியமாகத் தூங்குவான். ஒரு செம்படவன், மெல்லிய இறகுகளினால் செய்யப்பட்டு, மல்லிகைப்புஷ்பங்கள் பரப்பி வாசனையுண்டாக்கப்பட்ட படுக்கையில் தூங்குவதைக் காட்டிலும், மீன் செதில்கள் ஒட்டிக்கொண்டிருப்பதனால் துர்நாற்றம் வீசும் தன் பழைய பாயின் பேரில் படுத்துறங்குவது சௌகரியம் எனக் கருதுவான். இவைகளெல்லாம் படுக்கையைத் தீர்மானிப்பது அவரவர்களுடைய வழக்கத்தைப் பொறுத்தது என்று நிரூபிக்கின்றன. சில பொது விதிகளை அனுசரிப்பதனால் ஆழ்ந்த நித்திரையின் நன்மைகளை அடையலாமென்று ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

விதிகள்.

(1) உங்கள் மனதின் அமைதியைக் கெடுக்கும் எண்ணங்கள் எல்லாவற்றையும் விலக்குக.

(2) வெட்ட வெளியில் அதிகமாகத் தேகப்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

(3) படுக்குமுன் சிறிதுதூரம் நடக்க வேண்டும்; அல்லது வேறு யாதேனும் ஒரு கஷ்டமில்லாத தேகப்பயிற்சியாவது செய்யவேண்டும்.

(4) கூடியவரையில் சூரிய வெளிச்சத்திலும், வெட்டவெளியிலும் காலத்தைக் கழிக்கவேண்டும்.

(5) உங்கள் படுக்கையறையில் அதிகமாக நல்ல காற்றை வரும்படிச் செய்ய வேண்டும்.

(6) தூக்கம் வருவதற்கு யாதொரு மருந்துகளையும் சாப்பிடக்கூடாது. அவைகள் கடைசியில் கெடுதியை விளைவிக்கும்.

(7) காப்பி, தேயிலை, புகையிலை முதலியவற்றை உபயோகிக்கக்கூடாது.

(8) தினந்தோறும் சுத்த நீரை அதிகமாகக் குடிக்கவேண்டும்.

(9) படுக்கும்பொழுது வயிறுகாலியாயிருக்கவேண்டும். அல்லது இலேசான உணவுடனாவது இருக்கவேண்டும்.

(10) தூக்கம் வராமலிருந்தால் கால்களையும் கைகளையும் வெந்நீரால் அலம்பிவிட்டு படுத்துக்கொண்டால் தூக்கம் வரும்.

தேகப்பயிற்சி

ஆர். ராஜகோபாலன், பி.எ.

ஸ்ரீமான் ஸான்போர்ட் பென்னட் என்பவர் சொன்னபடி 'தேகப்பயிற்சியானது எல்லா சாஸ்திரங்களிலும் மேன்மையானது.' இந்த விஷயத்தைக்குறித்து அதிக நூல்கள் இருக்கின்றனவென்று சொல்வது கட்டுரையல்ல. இப்பொழுது தேகதிடத்தை உண்டுபண்ணிக்கொள்வதிலும், இயற்கை முறையில் ஈடுபடுவதிலும் ஜனங்களுக்கு அதிக அவா ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆகையினால்தான், அமெரிக்காவில் நிர்வாணிகள் வசிக்கும் இடங்களும், வலிமையைச் சோதிக்கும் அநேக விசித்திரமான பரீக்ஷைகளும் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. தற்காலம் புருஷர்களும் ஸ்திரீகளும் தங்கள் திரேகத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் சிரத்தையாகக் கவனிக்கிறார்கள் என்று தீர்மானமாகச் சொல்லலாம். ஆகையினால், "காற்றுள்ளபோதே தூற்றிக்கொள்ள வேண்டும்" என்னும் பழமொழிப்படி, தற்கால நிலையையறிந்த சில சாமர்த்தியவான்கள் தங்களுடைய முறைகளைப் பணக்காரர்களும் ஏழைகளும் தெரிந்துகொள்ளும்பொருட்டு, இரண்டு கினி முதல் சில ரூபாய்கள் வரையிலும் மதிப்புள்ள புஸ்தகங்களில் வெளியிட்டிருக்கிறார்கள்.

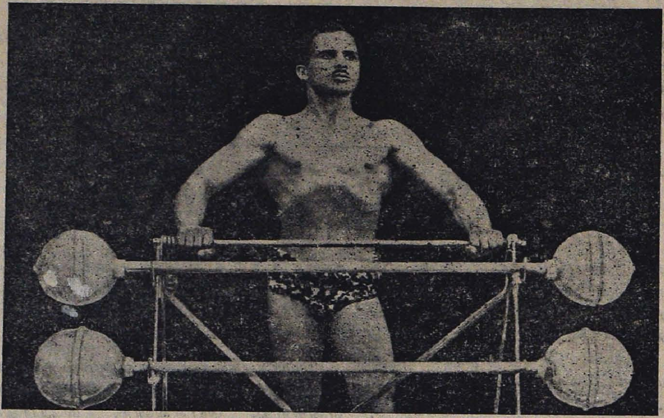
இப்புத்தகங்களினால் வரும் வருமானம் ஒருபக்கம் இருக்கட்டும். தேகப்பயிற்சி என்கிறது, யௌவனர், வயோதிகர் யாவருமே கவனிக்கவேண்டிய விஷயம்.

தேகப்பயிற்சி என்றால் என்ன? அது சதைக்குப் பயிற்சியைக் கொடுத்து, ஆரோக்கியத்தை அளிப்பதற்கு உதவியான ஒரு சாஸ்திரம். தேகாரோக்கியம் என்பதோர் பொக்கிஷம். அதை பூலோகத்தில் யாவரும் அடைய விரும்புவார்கள். ரொக்க ஆஸ்தி இருந்தால் மட்டும் வீட்டில் சுகம் கிடைக்காது. பணம் இருந்தால் பூலோகத்தில் செல்வாக்கு அதிகமாக இருக்கும். தன் இஷ்டப்படி செலவழிக்கலாம். ஆனால், ஆரோக்கியமோ, சரியான இன்பம்; நோயற்ற வாழ்வு ஆரோக்கியமுள்ளவன்தான் தேசமெங்

கும் சென்று, தேவ சிருஷ்டிகளில் தான் மேன்மையான அங்கத்தினன் என்று பெருமை பாராட்டத்தக்கவன்.

நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டுமானால், ஒருவனுடைய பழக்க வழக்கங்கள் ஒழுங்காயிருக்கவேண்டும்; ஆரோக்கியமான வாழ்வுவாழவேண்டும். தேகம்கொழுத்து ஸ்தூலித்துப்போனால் அதுவே வியாதிக்கு இருப்பிடம். பார்வைக்கு அவலக்ஷணமாய்த் தோன்றும். தேகத்திலிருந்து கொழுப்பையும் கழிவு பதார்த்தங்களையும் சதைகள் யாவும் அதில் கலக்கவேண்டும். சதைகள் நீளுதற்கும் சுருங்குவதற்கும் தேகாப்பியாஸம் என்று சொல்லப்படும். எந்த சதை அடிக்கடி நீளவும் சுருங்கவும் இருக்கிறதோ, அந்த சதை பருத்து வலுவடைகிறது. நல்ல தேகத்தில் அதிலுள்ள சதைகள் யாவும் ஒரே மாதிரியாகப் பருத்து வலுத்திருக்க வேண்டும்.

ஆயுதங்களுடன் பயிற்சி செய்தாலும், ஆயுதங்கள் இன்றிப் பயிற்சி செய்தாலும் பலன் ஒன்றே. ஒன்று செயற்கை



இது, தேகத்திற்கு வலுவைக்கொடுக்கும்படியான ஒரு நல்ல அப்பியாஸம்.

வெளிப்படுத்த வேண்டுமானால், கிரமமாய் தேகாப்பியாஸங்கள் செய்யவேண்டும். மேற்சொல்லியபடி அநேக முறைகள் இருக்கின்றன. எந்த முறையும் ஒருவனுக்கு நன்மையைச் செய்யும். நல்ல முறையின் கொள்கை யாதெனில், தினம் அப்பியாஸம் செய்வதற்கு நிர்ணயம் வேண்டும். அதில் தேகத்தின் சதைகள் யாவும் சம்பந்தப்பட்டிருக்க வேண்டும். ஒரு சதைக்கு மட்டும் அப்பியாஸம் இருந்தால் அது பூரணமான அப்பியாஸம் ஆகாது. தலைமுதல் கால் வரையிலுள்ள முறை; மற்றொன்று இயற்கை முறை. ஆயுதங்கள், ஒருவன் தேகாப்பியாஸம் செய்வதற்கு தூண்டுகோலே யொழிய, வேறல்ல. இவை ஜடுதியில் தேகத்தை வளரச்செய்வது என்பது வாஸ்தவமே. சில அப்பியாஸங்கள் ஒரு விஷயத்தில் நல்லதாயிருந்தாலும், மற்ற விஷயங்களில் குறைவுள்ளனவாயிருக்கின்றன. உதாரணமாக: பளுவு தூக்குதல், பார்பெல்கள், டம்பெல்கள் முதலியன சதைகளைப் பெருக்கச் செய்து, ஒருவனை அதிக பலசாலியாக ஆக்கினபோதிலும், அவனு

டைய மனதிற்கு அப்பியாஸம் இல்லாததால், அவனை மட்டியாக்கி விடுகின்றன. கெகிழ்ச்சியுள்ள ஆயுதங்களும், விசையோடு கூடிய டம்பெல்களும், மூளைக்கு வேலை கொடுத்தபோதிலும், அவற்றைத் திடீரென்று விடும்போது, நரம்புகளுக்கு கெடுதலுண்டாகிறதென்று அநேகருடைய அனுபவத்திலிருந்து ஏற்படுகிறது. பார்களில் (Bars) அப்பியாஸம் செய்வதனால் தேகம் இளமையில் இருப்பதுபோல் அந்தமுள்ளதாக இருப்பதுமன்றி, அது சுறுசுறுப்பையும் அபிவிருத்தி செய்யும்.

வேடிக்கை பார்க்கிறவர்களுக்கு ஆயுதங்களைக்கொண்டு தேகப்பயிற்சி செய்தால் கண்காக்ஷியாக இருக்கும்.

தேக அசைவுகளுடன் கூடிய அப்பியாஸங்கள் யாவும் இயற்கையின் அனுமதிபெற்றனவென்றேசொல்லவேண்டும். ஐசுவரியவான்கள், ஏழைகள் யாவரும் வாங்குவதற்கு சுவல்ப விலையுள்ளவையாய் இருப்பதுடன், இவை சுகத்தையும் சௌகரியத்தையும் அளிக்கவல்லவை. அதிகமாய் அப்பியஸிப்பதற்கும் இதில் இடமில்லை. ஏனெனில், உடனே களைப்பு தோன்றும். இந்தியரின் தேகாப்பியாஸங்கள் இவ்வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவை. இந்திய தண்டால், பஸ்கி முதலியன ஒரு தனி முறையாகும். இவை பூலோக முழுதிலும் பிரசித்தி பெற்றவை. நமது தேகாப்பியாஸங்களைத் தகுந்தபடி சீர்திருத்திக்கொண்டால், நாமே சொந்தமாக ஒருமுறை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

தேக அசைவுகளோடு, நரம்பிரல்களுக்கும் புத்திசாலித்தனமான அப்பியாஸம் கொடுக்கவேண்டும். சுவாஸந்தான் மானிடனுக்கு ஆத்ம சக்தி. சுவாஸம் உட்கொள்ளுதல், சுவாஸத்தை ஸ்தம்பனம் செய்தல், சுவாஸத்தை வெளிவிடுதல் இவை மூன்றும் யோகாப்பியாஸத்தின் மர்மங்களாகும். தேக சுத்தம், ஆத்ம சுத்தம் இவைகளின் மூலமாய் மோக்ஷ சாம்ப்ராஜ்யத்தை அடைவதற்கு யோகாப்பியாஸம் முக்கியமானது. ஆனதுபற்றி, சரியான தேகாப்பியாஸ முறை யாதெனில், நரம்பிரல்களுக்கும் சதைகளுக்கும் ஒருங்கே பயிற்சியைக் கொடுக்கக்கூடிய அப்பியாஸங்களே.

எந்த சதையை அப்பியஸிக்கிறோமோ, தேகத்தின் அந்த பாகம் விருத்தியடையும். ஆனால், தேகமாத்தியந்தமும் வளர்ச்சியடைய வேண்டுமானால், மார்பு, கைகள், கால்கள், அடிவயறு, கழுத்து, இடுப்பு ஆகிய இவற்றின் சதைகளுக்கெல்லாம் அப்பியாஸம் கொடுக்கவேண்டும்.

நவீன நாகரீகமும், அதனால் ஆரோக்கியத்திற்கு உண்டாகும் பலன்களும்

என். இராமகிருஷ்ணன்,
வேலூர்.

(தீபிகை, 1934-ம் வருஷத்திய அக்டோபர் இதழ், பக்கம் 207-லிருந்து தொடர்ச்சி,)

ஆகாரம்.—ஒருவனுடைய பூர்ணமான ஆகாரத்தில் பின் வரும் பொருள்கள் இருக்கவேண்டும். ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு இவை அத்தியாவசியம்.

(1) ப்ரோடீன்கள்.—இவைசதையைக் கட்டும்படியான வஸ்துக்கள். இவை, மாமிசம், பால், கையால் குத்தின கோதுமை, அரிசி முதலியவற்றில் கிடைக்கும்.

(2) கார்போஹைட்ரேட்டுகள்.—(ஸ்டார்சுகளும் சர்க்கரைகளும்) இவை தேகத்திற்கு உஷ்ணத்தையும், சக்தியையும் கொடுக்கின்றன. இவை, கோதுமை,

அரிசி, உருளைக்கிழங்கு, பருப்பு சர்க்கரை முதலியவற்றில் கிடைக்கும்.

(3) உலோக உப்புக்கள்.—இவை எலும்புகளைக் கட்டும்படியான்ன வஸ்துக்கள். இவை, பச்சை மரக்கறிகள், பழங்கள், பால் முதலியவற்றில் கிடைக்கும்.

(4) கொழுப்புக்கள்.—நெய், வெண்ணெய், மீன்எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், மணிலா கொட்டை எண்ணெய், தேங்காயெண்ணெய் முதலியவற்றில் கிடைக்கும். கொழுப்புக்கள் தேகத்திற்கு வலுவையும் உஷ்ணத்தையும் கொடுக்கும்.

வெளிப்படுத்தி, இரத்த ஓட்டம் சரியாக இருக்கும்படிச் செய்யும்.

இப்போது நவீன நாகரீகஸ்தன் எம்மாதிரியான உணவை உண்கிறான் என்பதைக் கவனிப்போம். அவனுடைய தினசரி ஆகாரம் பின்வருமாறு:—

(1) இயந்திரத்தால் குத்தப்பட்டு நன்றாய்த் தீட்டப்பட்ட அரிசி.

(2) இயந்திரத்தால் குத்தப்பட்ட தானிய வகைகள்.

(3) கலப்பு மிகுந்த நெய்.

FULL BENCH OF THE PERFECT FOOD

பூரண ஆகாரத்தின் நியாயாதிபதிகள்.

(5) ஜீவஸத்துப் பொருள்கள்.—எ. பி. ஸி. இவை ஜீவாதாரத்திற்கு முக்கியமானவை. மீன் எண்ணெய், மீன், வெண்ணெய், முட்டைகள் முதலியவற்றில் எ. ஜீவஸத்துப் பொருள்களுள்ளன.

கோதுமை, கொட்டைகள், பருப்பு முதலியவற்றுள் பி, ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருக்கின்றன.

புதிய பழங்கள், பச்சை மரக்கறிகள், பால் இவை ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள்களைக் கொடுக்கின்றன.

(6) ஜலம்.—இது, கழிவு பதார்த்தங்களையும், விஷங்களையும் தேகத்திலிருந்து

(4) எடு எடுக்கப்பட்ட மோர்.

(5) உலர்ந்த காய் கறிகள்.

(6) மிளகாயும் புளியும்.

(7) வெள்ளைச் சர்க்கரை.

(8) காபியும், தேயிலைப்பானமும்.

மேற்சொல்லிய வஸ்துக்களில் எல்லாப் பொருள்களும் இருப்பதாக நினைக்கினும், வாஸ்தவத்தில் அவ்வாறல்ல. இயந்திரத்தில் குத்திய அரிசி, தானியம் இவைகளில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இல்லை. ஆனதுபற்றி, அவை உண்பதற்கு யோக்கியதையில்லை.

ஆகார வஸ்துக்களில் அநேகம் தற்காலத்தில் கலப்படமாகவே இருக்கின்றன. அவற்றுள், நெய் முதன்மையானது. நமது ஆகாரத்துடன் சேரக்கூடிய கொழுப்பு வஸ்து நெய் ஒன்றுதான். அந்தோ! இந்த நெய், அநியாயமாய் இதர தாவர நெய்களோடும், எண்ணெய்களோடும் கலப்படமாகிறது. தற்காலத்திய காபி ஹோட்டல்களில் பலகாரங்கள் செய்ய ஸ்தாவர நெய்யையே உபயோகிக்கப்படுகிறது. அவை, தேகத்திற்குக் கொழுப்பைக் கொடுப்பதைத் தவிர்த்து, தேகத்தின் சக்தியைக் குறைக்கின்றன. அதனால் நோயைத்தடுக்க தேகத்திற்கு வலுவில்லாமல் போய்விடுகிறது. ஜனங்கள் இந்தக் கலப்பட நெய்யை வாங்குவதற்குக் காரணம் ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதாவது, இந்த நெய்யைத் தயாரிப்போர், அதை ருசியாயிருக்கும்படிச்செய்திருக்கிறார்கள். மேலும், அதன் விலை சரஸமாய் இருக்கிறது. தற்காலத்திலுள்ள நாகரீகமுள்ள இடையன், பாலைக் கடைந்து வெண்ணெய், நெய் எடுக்கிறதில்லை. தான் கறக்கும் பாலை அப்படியே காபி ஹோட்டல்களுக்குக் கொடுத்துவிடுகிறான்.

எடு எடுத்த மோரில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இல்லை. ஆனதுபற்றி, அது சரியான ஆகாரமன்று. மிளகாயில் போஷணாகுணங்கள் ஒன்றுமில்லை. இது உத்தீபன வஸ்துவேயொழிய, வேறு அன்று. புளியிலேயும் ஸத்து ஒன்றுமில்லை. ருசிக்காக அதை உபயோகப்படுத்துவதேயொழிய வேறன்று.

சர்க்கரை தேகத்திற்கு அவசியமான பொருள். ஆனபோதிலும், தற்காலத்தில் ஜனங்கள் அதை காபி, தேயிலை முதலிய பானங்களோடுசேர்த்து, அளவுக்குமிஞ்சி சாப்பிடுவதால், அஜீரணம், குடல் கோளாறுகள், பூட்டு வியாதிகள் முதலியன நேரிடுகின்றன.

அளவுக்கு மிஞ்சி, காபி, தேயிலைப் பானம் குடிப்பது ஒரு நாகரீகப் பழக்கமாய்விட்டது. இவை உத்தீபன வஸ்துக்களேயொழிய ஆகாரமாகா. இவற்றால் அஜீரணம், தூக்கமின்மை முதலியன உண்டாகி தேகத்தின் வளர்ச்சி குன்றிவிடுகிறது. நமது முன்னோர்களுக்கு காபி, தேயிலை, ஸோடா முதலிய நாமதேயங்களே தெரியாது. இவைகளுக்குப் பதிலாக அவர்கள் ஜலம், பால், மோர் முதலிய பானங்களை அருந்தி வந்தனர். பகலில் மோரும், இரவில் பாலும் அருந்துவதனால் ஆயுள் விருத்தியாகும்.

மேற்சொல்லியவற்றால், நவீன இந்தியன் இப்போது உண்ணும் உணவு பிசகான உணவென்றே ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்படுகிறது.

இந்த சந்தர்ப்பத்தில், மாமிச உணவைக் குறித்து இங்கு எடுத்துரைப்பது இடபேதமாகாது. தொன்றுதொட்டே இந்தியர் சாகபக்ஷணிகளாக வாழ்ந்து வந்தனர். மேனாட்டு நாகரீகம் உட்புகுந்ததும், மாமிசம் உண்ணும் பழக்கம் கையாளப்பட்டது. இப்போது அதை விடுவது கஷ்டமாயிருக்கிறது.

சதையையும் வலுவையும் கட்ட, மாமிசம் நல்ல ஆகாரமானபோதிலும் அதற்குக் குறைவுகள் அநேகம் உண்டு. மாமிசம் சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடிய வஸ்துவல்ல. ஆனதுபற்றி, அதனால் தேக உறுப்புக்களுக்கு வேலை அதிகம். மேலும் அநேகமாய் நோய்ப்பட்ட மிருகங்களை கசாப்புக்காரர்கள் கொல்வதுபற்றி, அது ஆரோக்கியமற்ற ஆகாரமாகும். உதாரணமாக: காசநோய்ப்பட்ட மிருகங்களைக் கொன்று தின்பதனால் காசநோய் ஜனங்களுக்குப் பரவுகிறது. தொத்து வியாதி சம்பந்தப்பட்ட மிருகங்களின் இறைச்சியைத் தின்பதனால் ட்ரிகினோஸிஸ், கட்டிகள் முதலியன உண்டாகின்றன. மாமிசத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் மிகக் கம்மி. மாமிசத்தில் ப்ரோடீன்தான் அதிகம். ப்ரோடீனை அதிகமாக உண்டால், மூத்திரப்பை, கல்லீரல் இவை சம்பந்தமான வியாதிகள் காணும். மரக்கறி ஆகாரங்களோ, தேகத்திற்கு வேண்டிய ஆகாரப்பொருள்களைக் கொடுத்து, கழிவு பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்துகின்றன. தேகத்தில் மாமிசம் தங்கினால்

அது அழுகி, இரத்தத்தை விஷப்படுத்து கிறது.

தற்காலத்திய பழக்க வழக்கங்கள்.—இப்போது இந்தியர்கள் சில கெட்ட பழக்க வழக்கங்களை அனுசரித்து வருகிறார்கள். அவை, அநேக வியாதிகளை உற்பத்திசெய்யக் காரணமாக இருக்கின்றன. முதலில் புகை குடிக்கும் பழக்கம். இது, மூளை, ஹிருதயம், நரம்புகள் இவைகளுக்குக் கேட்டை விளைவிக்கும். இதனால் உமிழ்நீர் அதிகமாகச் சுரந்து அதை துப்புவதனால் அஜீரணம் உண்டாகிறது. சுவாஸ சம்பந்தமான உறுப்புக்களையும் நரம்புகளையும் அது பலஹீனப்படுத்தும். நுரையீரலில் பிளவை இதனால் ஏற்படுகிறதென்று சில ஆராய்ச்சிக்காரர்கள் கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர். புகை குடித்தல் உதட்டிற்கும், பற்களுக்கும் கெடுதலையைச் செய்யும். இந்த துர்ப்பழக்கத்தை ஒருதரம் கையாள ஆரம்பித்துவிட்டால், அதைப் பிறகு விடுவது கஷ்டம்.

சாராயம், கள் முதலியன குடித்தல் மற்றொரு கெட்ட பழக்கம். மேனாட்டுச் சாராயங்களை அநேக இந்தியர்கள் உபயோகிக்கிறார்கள். அவர்களுடைய ஆரோக்கியத்திற்கு இதுகெடுதல். அவர்களுடைய மனோபலம், தேகபலம், நன்னடத்தை இவை யாவையையும் அது கெடுத்துவிடும். சாராயம் குடிப்பதனால் வெள்ளை இரத்தக் கார்பஸெல்களுக்குக் கெடுதல். இந்த வெள்ளைக்கார்பஸெல்லுகள் வியாதிக்கிருமிகளுடன் போராடி அவைகளை ஒழிக்க சிருஷ்டியில் அமைக்கப்பட்டு இருக்கின்றன. சாராயத்தினால் இவை அழிந்தால், வியாதிக்கிருமிகள் சுலபமாய் உட்புகும்.

அடுத்தபடி, புகையிலை போடும் பழக்கம். இது சர்வசாதாரணமாக இருக்கிறது. இது வெற்றிலையுடன் சேர்த்து மெல்லப்படுகிறது. இதனால் நேரிடும் கெடுதல்கள் அநேகம். இது அஜீரணத்தை உண்டுபண்ணி, ஹிருதயம், நுரையீரல் இவைகளை பலஹீனப்படுத்தி, இந்த உறுப்புக்கள் சம்பந்தமான வியாதிகளுக்குக் காரணமாக இருக்கின்றது. உதடுகள், நாக்கு இவைகளில் பிளவைகள் உண்டாகும்.

பொடி போடுதல், மற்றொரு துர்ப்பழக்கம். இது புகையிலையைப் பொடிசெய்து மூக்கினுள் போட்டுக்கொள்வது தான். இப்பழக்கம் நாகரீகமுள்ளது என்று அநேகர் நினைக்கிறார்கள். ஆனால், புகை குடித்தல், புகையிலையை மெல்லுதல் இவைகளைப்போலவே ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலையை உண்டுபண்ணக் கூடியது.

சிநேகிதர்களுடன் கை குலுக்குதல், மற்றொரு மேனாட்டு நாகரீகப் பழக்கம். நமது தேசத்தில் இது சகஜமாய்விட்டது. இதனால் பெருவியாதி முதலிய சர்ம வியாதிகள் பரவக்கூடும்.

பொது விஷயம்.—தற்காலத்தில் மிக்க அபிவிருத்தியடையும் காபி கிளப்புகள் அநேக வியாதிகளுக்கு முகாந்தரமாயிருக்கின்றன. காசநோய்க்காரர்கள், குஷ்டரோகிகள் இவர்கள் உபயோகிக்கும் பாத்திரங்களை மற்றவரும் உபயோகப்படுத்துவதால், தொத்து வியாதி பரவுகிறது. மேலும், இந்தக் கிளப்புகளில் பலகாரங்கள் நூதனமானதாயும், சுத்தமானதாயும் இருக்கிறதில்லை. அவைகளின் மேல் ஈக்கள் வந்து மொய்த்து, தும்பும்படிகின்றது. கிளப்புகள் இவ்வாறான நிலையிலிருந்தும், நாகரீகமுள்ள மனிதர்கள் கிளப்புகளுக்குப் போகாமல் நிற்கிறதில்லை

பல் துலக்குதலில், நவீனநாகரீகமுள்ள மனிதன் மேனாட்டுப் பழக்கத்தைக் கையாளுகிறான். பல் குச்சிகளையும், பல் பொடிகளையும் விட்டு, பல் ப்ரஷுகளையும் பற்பசைகளையும் வாங்கியுபயோகிக்கிறான். இந்தப் பற்பசைகள், பல்லின் எனேமலுக்குக் கெடுதல். அதனால் பயோரியா என்னும் வியாதி சாதாரணமாய் எங்கும் வியாபித்திருக்கிறது.

தற்காலத்திய ஸ்திரீகள் கட்டுக்கதைகளைப் படித்துக்கொண்டும், நாடகம், ஸினிமா முதலிய தமாஷாக்களைப் பார்த்துக்கொண்டும் காலம் கழித்து வருகிறார்

கள். தேகத்திற்கு வியாயாமத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய வீட்டுவேலைகளைச் செய்கிறதில்லை. தேகத்திற்கு உழைப்பு இல்லாவிட்டால், பிரஸவம் கஷ்டமாகிறது. மாதவிடாய்க் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன.

முகத்திற்குப்பவுடர் ஒற்றிக்கொள்வது ஒரு நாகரீகப் பழக்கம். இதை குழந்தைகளும் ஸ்திரீகளும் செய்துகொள்ளுகிறார்கள். அதனால் சர்மத்திலுள்ள சந்துகள் அடைபட்டுப்போய், வெயர்வை தாராளமாய் வெளிவராமல் தடைபட்டு நிற்கிறது. தேகத்திலுள்ள விஷநீர்களெல்லாம் வெயர்வையின் மூலமாய் வெளிவருகின்றன. இது தடைபட்டுப்போனால், இரத்தம் விஷப்பட்டு வியாதி உண்டாகிறது.

தற்காலத்தில் ஜனங்கள் மின்சாரம் முதலிய பிரகாசமுள்ள விளக்குகளின் முன்னால் வாசிப்பது வழக்கம். இந்த விளக்குகளின் வெளிச்சத்தினால் கண்கள் கூசி, நாளடைவில் பார்வை மழுங்கி, கண்ணாடி போட்டுக்கொள்ளும்படி நேரிடுகிறது. இப்போது சிறுவர்கள் கண்ணாடி போட்டுக்கொள்வதற்குக் காரணமிதுவே. நமது முன்னோர்கள் ஆமணக்கெண்ணெய் விளக்கை உபயோகித்து வந்தனர். இவர்களுக்கு வயோதிகம் வந்தும் கூட, பார்வை லக்ஷணமாயிருந்தது. பார்வை கம்மிக்கு ஸினிமாவும் ஒரு காரணம்.

முடிவு.—தற்காலத்திய நாகரீகத்தின் பலனைய், ஜனங்களின் ஆரோக்கியம் எவ்வாறு குன்றிவிடுகிறதென்பதைச் சுருக்கமாய் இங்கு சொல்லியிருக்கிறேன். இந்த கெட்டப்பழக்கங்களையெல்லாம் ஜனங்கள் விட்டாலொழிய, நாளடைவில் ஜனங்களுடைய ஆரோக்கியம் கெடும்.

ஆரோக்கியம் விரும்புவோர்க்கு ஜெர்மனியில் மெக்காவைப்போன்ற ஸ்தலங்கள்.

ஜெர்மனியில் சுமார் 200 ஆரோக்கிய வாசஸ்தலங்கள் இருக்கின்றன. இவைகளில் நோயைத் தீர்க்கும் குணமுள்ள ஊற்றுநீர்கள் இருக்கின்றன. ஆரோக்கியம் விரும்புவோர்க்கு மெக்காவைப் போல் நல்ல சீதோஷ்ணஸ்திதியுள்ளதும், சமுத்திரக்கரை அருகாமையில் இருப்பதுமான நகரங்கள் அநேகம் இருக்கின்றன. இவ்வளவு இருந்தும், இரண்டு வாசஸ்தலங்கள் ஒரே மாதிரியாக இரா. இரண்டிலும் ஒரே மாதிரியான பலன் கிடைக்காது. இதனால் என்ன ஏற்படுகிறதென்றால், வியாதியஸ்தர்கள் அவரவர் வியாதிக்குத் தக்க வாசஸ்தலங்களைத் தேடவேண்டும். எந்த இடம் எந்த வியாதிக்கு ஏற்றதென்று நிச்சயமாய்க் கூற முடியாது. ஏனெனில், ஒவ்வொரு இடத்தின் இயற்கையமைப்பு, ஒன்றைக்காட்டிலும் மற்றொன்று வேறுபட்டிருக்கிறது. வைத்திய முறைகளும் வெவ்வேறாகயிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு வாசஸ்தலத்திலுமுள்ள வைத்தியர்களுக்குத்தான் அந்தந்த ஸ்தலங்களின் மகிமை தெரியும்.

உதாரணமாக, வாதரோகம், பூட்டுகளில் வீக்கம் முதலிய நரம்பு எலும்பு சம்பந்தமான வியாதிகளுக்கு, கந்தக ஸ்நானம் அல்லது ரேடியம் ஸ்நானம் சிரேஷ்டமானது. அல்லது சில கேஸுகளில் உப்புநீர் ஸ்நானம் குணத்தைக் கொடுக்கும். சில வாசஸ்தலங்களில் இந்த முறைகள் யாவையும் ஒன்று சேர்க்க வேண்டிவரும். பொதுவாய் எந்த ஸ்தலத்திலும் மண் ஸ்நானங்களுக்கு வசதிகள் உண்டு.

கரிமல வாயு ஊற்றுநீர்கள், ஹிருதயம் இரத்தச்சுழற்சி வியாதிகளுக்கு ஏற்றவை. சில கேஸுகளில் ஐயோடீன் கலந்த ஊற்றுகள் வேண்டியதாயிருக்கும். இன்னும் சில கேஸுகளில் உஷ்ணமான கரிமல வாயு ஸ்நானம் தேவையாயிருக்கும். இது விஷயத்தில், ஹிருதயத்திற்கு ஓய்வு

வேண்டுமா, அல்லது வியாயாமம் வேண்டுமா என்பதைக் கவனிக்கவேண்டும். எது தேவையோ, அதற்குத் தக்கபடி அந்த வாசஸ்தலம் முறையே தாழ்ந்த நிலங்களிலும் அல்லது மலைகளிலுமிருக்க வேண்டும். மருந்துநீர் ஸ்நானஸ்தலம் தெரிந்தெடுக்கும் விஷயத்தில், அதன் உயரத்தைக் கவனிக்க வேண்டும்.

கல்லீரல், குடல்கள், இரைப்பை சம்பந்தமான வியாதிகளுக்கு நீரைக்குடிக்கக் கொடுத்து, அதனால் குணப்படுத்தவேண்டும். ஜெர்மனியில் வியாதியைச் சொஸ்தம்செய்யக்கூடிய ஊற்றுநீர்கள் அநேகம் இருக்கின்றன. அது ஆல்கலைன் சம்பந்தமானதானாலும் சரி, ஆல்கலைன் உப்பு இரண்டும் கலந்ததாயிருந்தாலும் சரி, மற்ற தேசங்களிலுள்ள மருந்துநீர் ஸ்நானங்களுக்கு ஒப்பானவையென்றே கூற வேண்டும். இந்த ஊற்றுகளிலுள்ள ஜலத்தைப் புட்டியில் பிடித்து அனுப்பலாம். நேரில் வரமுடியாதவர்கள் இதை உபயோகிக்கலாம்.

குழற்கிளை வியாதி, ஜலதோஷம் முதலிய வியாதியஸ்தர்கள் இந்த ஜலத்தைக் குடித்தால் சொஸ்தமாகும். இதன் ஆவியைப் பிடிப்பதும் உண்டு. ஸ்நானமும் செய்யலாம். ஒவ்வொரு மருந்துநீர் ஸ்தலத்திலும் இந்த சிகிச்சைக்கு வேண்டிய சாமான்கள் அபாரமாயிருக்கின்றன. ஆவி பிடிப்பதற்கும், அங்கே வசதிகள் உண்டு. ஜலதோஷம் பிடித்தவர்கள் சமுத்திர ஸ்நானம் செய்தால் குணப்படுவார்கள். அல்லது ஆரோக்கிய ஸ்தலங்கள் ஒன்றில் வசித்தாலும் குணமுண்டு.

இரத்தமின்மை முதலிய இரத்த சம்பந்தமான வியாதிகளுக்கு கடற்கரையோரத்திலாவது மலைகளிலாவது வாசம் செய்தால், அவை சொஸ்தமாகும். ஸ்திரீரோக சம்பந்தத்தினால் இந்த வியாதி ஏற்பட்டால் கந்தகநீர் ஸ்நானம் செய்தால் நல்லது.

இந்த மருந்துநீர் ஸ்நானம் குறைந்த பக்ஷம் 4 வாரங்களாவது செய்யவேண்டும். அதிக நாட்கள் தங்கியிருந்தால் நல்ல பலன் உண்டு.

ஜெர்மன் மருந்துநீர் ஸ்நானங்களுக்குக் கட்டணம் இப்போது மிகக் குறைவு. குறைவான கட்டணமுள்ள மருந்துநீர் ஸ்நானத்திற்கு 4 வார சிகிச்சைக்குக் குறைந்தது 120 டாலர் பிடிக்கும். அதிக செலவு பிடிக்கும்படியான வாசஸ்தலங்களில் 150 டாலருக்குமேல் போகாது.

ஜீவஸத்துப் பொருள்கள்

டாக்டர் எல். ஜே. ஆலன், எம்.எ., எப்.எ., எம்.எ.

ஒரு குழந்தை ஒரு கேள்வி கேட்கிறது. அதாவது, "நீர் ஒரு டாக்டர். ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் எவ்வாறு இருக்கும் என்று சொல்ல முடியுமா? அவை, லெட்டியூஸ், ஆரஞ்சுப்பழம், காபேஜு முதலியவைகளில் இருக்குமென்றும், சாக்லெட், க்ரீம், சர்க்கரை இவைகளில் இரா வென்றும் எனக்குத் தெரியும். என் பற்களில் சந்து பொந்துகள் இல்லாமல் இருக்க வேண்டுமானால், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் உள்ள வஸ்துக்களை நான் விரும்பவேண்டும் என்று அம்மாசொல்லுகிறாள். அவை எதைப்போல் இருக்கும்?" என்பதாம். பூலோக முழுதிலும் புத்திசாலித்தனமுள்ள ஆராய்ச்சிக்காரர்கள் இதைக்குறித்து இன்னும் அதிகமாகக் கண்டுபிடிக்க வேண்டுமென்று பிரயத்தனப்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால், மேற்சொல்லிய கேள்விக்கு பின் வரும் பதிலைத்தான் அளிக்கக்கூடும். அதாவது, "ஜீவஸத்துப் பொருள்களை நாம் பார்க்க முடியாது; அவைகளை உணர முடியாது; அவைகளைக் கேட்க முடியாது; தொடவும் முடியாது. அவைகளின் செய்கைகளாற்றான் அவைகளைக்குறித்து நமக்குச் செவ்வையாய்த் தெரியும். அல்லது இன்

னும் விவரித்துச் சொல்லவேண்டுமானால், "அவை இராமலிருந்தால் என்ன நேரிடுமோ, அவைகளைக்குறித்துத்தான் நமக்குத் தெரியும்" என்பதாம்.

நீங்கள் இதைக்குறித்து இங்கு ஆவலுடன் கேட்க வந்திருக்கிறீர்கள் என்று தெரிகிறது. நீங்கள் இதைக்குறித்து, ஏற்கனவே தெரிந்து கொண்டிருக்கும் விஷயங்களை அனுபவத்திற்குக் கொண்டு வந்து அதன்படி உங்கள் குடும்பங்களைக் காப்பாற்றி வருகிறீர்களென்றும் தெரிகிறது. நேற்று குழந்தை கேள்விகேட்டதே அதற்கு மறுநாள் நாம் விஜயஞ்செய்த ஆஸ்பத்திரியில் குழந்தைகளுக்கு ஜிவஸத்துப் பொருள்களைப்பற்றி ஒரு நிபுணர் கற்றுக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தார். இந்தக் குழந்தை ஆகார ஆஸ்பத்திரியில் செய்யும் வேலையானது மிகவும் ஜெயமடைந்திருப்பதுபற்றி, போஸ்டன் குழந்தை சம்ரக்ஷணை சங்கத்தார் அந்த ஆஸ்பத்திரியின் அதிகாரிகளுக்குப் பின்வருமாறு எழுதியிருக்கிறார்கள். அதாவது, "நீங்கள் எங்களைவிட குழந்தைகளுக்கும் அவர்கள் வீட்டார்க்கும் அதிக ஒத்தாசை செய்து வருகிறீர்கள். ஆனது பற்றி, நாம் கொடுக்கும் நிதியை அங்கீகாரம் செய்துகொள்ள வேண்டும்" என்பதாம். ஒரு பண்டிதர் ஜீவஸத்துப்பொருள்களை மோடார் வண்டியில் நெருப்புப் பற்ற வைக்கும் இயந்திரத்திற்குச் சமானமாகச் சொல்லியிருக்கிறார். அதிலிருந்து உண்டாகும் நெருப்புப் பொறியானது முழுக்கலப்பையும் பற்றவைத்து, எஞ்சினை ஓடும்படிச் செய்கிறதல்லவா? அதே மாதிரியாக, ஒரு செடியிலுள்ள ஜீவஸத்துப்பொருளும் செய்கிறது. அதாவது, அந்த செடியை அவை வளரச்செய்கின்றன. மற்றோர் பண்டிதர், அவைகளை சிருஷ்டிகர்த்தா ஒருவரே கொடுக்கவல்ல ஆச்சரியகரமான ப்ரோடோப்ளாஸத்துக்கு ஒப்பாகச் சொல்லியிருக்கிறார்.

பெயர்களும், அதாவது, எ, பி, ஸி, டி என்பன, ஜிவஸத்துப்பொருள்களை விவரித்துரைக்கவில்லை. தொத்துநோய்க்கிருமிகள், காசநோய்க் கிருமிகள், டைபாய்டு ஜுரக்கிருமிகள் முதலியவற்றைப்போல் இவைகளைப் பிரித்தெடுக்கப் படவில்லை. ப்ரோடீன்களைப்போல் தசைநாரைக் கட்டுவனவல்ல; கார்போஹைட்ரேட்டுகளைப் போல் மாமிசத்தை உண்டாக்குவனவல்ல. ஆனால், இவை உயிரோடுள்ள வளரும் விதைகளிலும், பச்சை மாக்கறிகளிலும் நூதனமான ரஸமுள்ள பழங்களிலும் உள்ளன. பழங்களின் தோலுக்கு அருகில் இருப்பதால், தோலை உரித்தால் அவை போய்விடும். இவைகளைக்குறித்துத் தெரிந்தவை யாவும் ஜந்துக்களுக்கு ஆகாரம் கொடுத்து, அந்த ஆராய்ச்சியிலிருந்து கண்டறியப்பட்டன. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இல்லாவிடில், ஆகாரத்திலுள்ள முக்கியப்பொருள்களில் ஜீவன் இராது. செடிகளுக்குத்தான் இவற்றை உற்பத்தி செய்யும் சக்தியுண்டு. மனிதனாவது பிராணிகளாவது இவற்றை உற்பத்திசெய்ய முடியாது. ஆனால், இவைகள் உற்பத்திக்கு வேண்டிய வஸ்துக்களைக் கொடுக்கலாம். அவை, விதை, நிலம், சூரிய வெளிச்சம், ஜலம் இவைகளே. இவற்றுடன் இந்தியாவில் நிழலும் வேண்டும். இந்த செடிகளுக்கு வேண்டிய உலோக வஸ்துக்கள் எருவிலிருந்து கிடைக்க வேண்டும்.

நமக்கு அவை எவ்வாறு கிடைக்கும்?

ஒரு சீக்கியப்பிரபு இதற்குப்பின்வருமாறு பதில் அளித்தார். அது எங்களுக்கே ஆச்சரியமாகவிருந்தது. அதாவது, "நான் ஒன்று கண்டுபிடித்திருக்கிறேன். என்னவெனில், இந்தப் பசுமையான வஸ்துக்கள் தேடிப்பார்த்தால் வேண்டிய அளவு கிடைக்கும்" என்பதாம். நானும் சமவெளிகளில் வசித்தபோது, இது எனக்கு வாஸ்தவமென்றே தோன்றிற்று. கடையிலுள்ள வர்த்தகனுக்கு இதனால் ஏதாகிலும் லாபம் கிடைப்பதாயிருந்தால் அதில் அவனுக்கு அக்கறை தோன்றும். பழங்களும், காய் கறிகளும் நிரம்ப இருந்து ஜலமில்லாத குக்கர் இருந்தால், அதில் சமைத்து புட்டிகளில் அடைக்கலாம். ஆனால், இதனால் பணச்செலவு அதிகம் என்றால், அதற்கு என்ன செய்கிறது?

காகிதம் பென்ஸில் எடுத்துக்கொண்டு கணக்குப் போட்டுப் பார். வியாதிக்கு, பற்களுக்கு, எக்ஸ்ரேக்கு, சஸ்திர சிகிச்சைக்கு டாக்டர்களுக்கு, ரணவைத்தியர்களுக்கு, மருந்துகளுக்கு, காலநஷ்டத்திற்கு, நாட்பட்ட பலஹீனமாயிருப்பதற்கு, ஆரோக்கியக்குறைவுக்கு, இவ்வளவு நஷ்டம் என்று ஒதுக்கி வைத்தால், எது செலவு அதிகம், எது கம்மி என்று ஏற்படும். ஆரோக்கியமாயும் வலுவாயும் வாழ்வது ஒருபக்கம் இருக்கிறது. அதையும் கவனிக்க வேண்டும்.

பகவான் நமக்காக ஆகாரம் நியமித்திருக்கிறார் என்பதை எப்போதாகிலும் சிந்தித்திருக்கிறீர்களா? ஜெனிஸிஸ் 1-29-31-ல் பின் வருமாறு சொல்லப்பட்டிருக்கிறது:—“பகவான் சொன்னதாவது, செடி வளரும்படியான விதையை வேண்டிய அளவு உங்களுக்குக் கொடுத்திருக்கிறேன். இது, பூலோக முழுதிலும் இருக்கிறது. மரங்களை பூலோக முழுதினும்சிருஷ்டித்திருக்கிறேன். அவற்றின் பழங்களில் விதை இருக்கிறது. இவை உங்களுக்கு ஆகாரமாகும். பூலோகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு மிருகத்திற்கும் ஆகாயத்தில் பறக்கும் ஒவ்வொரு பறவைக்கும், நிலத்தில் ஊர்ந்து செல்லும் ஒவ்வொரு ஜெந்துவிற்கும் பச்சைப்பூண்டுகளை அளித்திருக்கிறேன். அவை அவற்றிற்கு ஆகாரமாகும். அவர் சொன்னபடியே ஆயிற்று. பகவான் தான் சிருஷ்டித்த எல்லாவற்றையும் பார்த்து, மிகவும் நன்றாயிருக்கிறதென்று சந்தோஷித்தார்.

ஜெந்துக்களுக்குப் பகவான் அறிவளித்திருக்கிறார். அவைகளுக்கு மருந்து, சஸ்திர சிகிச்சை, எக்ஸ்-ரே முதலியன அவசியமில்லை. அவைகளுக்கு விதிக்கப்பட்ட ஆயுளைக்கழிக்கின்றன. ஏவாளோ, சொல்லொணாத பசியை உண்டாக்கிக் கொண்டாள். தனக்கு எது நன்றாயிருக்கிறதோ, எது ருசியாயிருக்கிறதோ அதை உண்ண ஆரம்பித்தாள். சிறிது காலத்திற்கு முன்புதான், பகவான் ஏன் நமக்கு மேற்சொல்லியவாறு ஆகாரத்தை நியமனம் செய்திருக்கிறார் என்று கண்டறியப்பட்டது. பகவான் நியமனப்படி நடப்போர் சிலரே. அவர்களைப்பார்த்து அநேகர் சிரிப்பார், இகழ்வார். ஆனால், அவர்களுக்குக் கத்தி வேண்டியதில்லை, மருந்து வேண்டியதில்லை, அவர்கள் வியாதிக்காக வேலையைவிட்டு நிற்பதற்கு உத்திரவு கேட்கப்போகிறதில்லை.

எந்த ஆகாரத்தைத் தவிர்க்கவேண்டும்?

தற்காலத்திய சுத்திகரிக்கப்பட்ட ஆகாரங்களில் ஜீவஸத்துப் பொருள்களில்லை. அதாவது, நீர்க்க இருக்கும்படியான தேன், தீட்டப்பட்ட அரிசி, வெளேரென்றுள்ள கோதுமை மாவு, காரன் ப்ளவர், ஜவ்வரிசி, டபியாகோ, ஆரோரூட், பீநட் வெண்ணெய்.

முட்டைகளுக்குப் பிரதியாக உபயோகிக்கக்கூடியவைகள், நெய்யும் வெண்ணெயும், அவைகளுக்குப்பதிலாக உபயோகிக்கக்கூடியவஸ்துக்களும், பட்டாணிமாவும், பசும்புல் மேய்ந்த மாட்டின் வெண்ணெய், ஏடு, அழுகிப்போன மீன் எண்ணெய், மாமிச ரஸங்கள், மால்ட் கலந்த சாராயங்கள், டப்பாவில் போட்டடைத்த ஆகாரங்கள், கொதிக்கவைத்த கறி காய்கள், தேயிலை, காப்பி இவைகளில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இல்லை. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்படியான ஆகாரம் யாதெனில் முழுத்தானியங்கள், கொட்டைகள், வீட்டில் செய்யப்பட்ட பாற்கட்டி, நூதனமான சமைக்காத பழங்கள், காய்கறிகள் முதலியனவாம். தானியங்களும், கொட்டைகளும் மிகுந்த ஸத்துள்ளவையாதலால், ஒவ்வொருவர் தேகத்தின் தேவைக்குத் தக்கபடி உபயோகிக்க வேண்டும். சிலர் இரண்டையும் சாப்பிடக்கூடாது. சிலர் ஒன்றை மட்டும் சாப்பிடவேண்டும். மற்றும் சிலர், மற்றொன்றை மட்டும் சாப்பிடவேண்டும். ஏனெனில், தானிய வகைகளும் கொட்டைகளும் திராவகச் சாம்பல் உற்பத்தி செய்யும்படியான ஆகாரங்கள். இரத்தத்தில் எப்போதும் ஆல்கலி 100-க்கு 80 விகிதமும், திராவகம் 100-க்கு 20 விகிதமுந்தானிருக்கவேண்டும். இந்தக் கிரமம் மாறிப்போனால்தான் வியாதி உண்டாகிறது.

பாலைப்பற்றி என்ன? என்று சிலர் கேட்கலாம். பசுக்கள் உண்ணும் பச்சை வஸ்துக்களைப்பொருந்தியது அதன் பாலிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களினளவு. இந்தப் பச்சை வஸ்துக்கள் மேய்க்கால்களில் இதற்கென்றே நடப்பட்டிருக்கும் புல்லாக இருக்கவேண்டும். பாலைக் கொதிக்கவைக்கும்போதெல்லாம் அதன் குணம் திராவகமாக மாறுகிறது.

ஆகிலும், தற்காலத்திய பால் கறக்கும் உபாயங்களைப் பார்த்தால், பாலைக் காய்ச்சாமல் பருகுவது அவ்வளவு உசிதமல்ல. இப்போது இந்தியாவில் பால் சப்ளையை விருத்தி செய்வதற்காக ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் உபாயங்களைக்குறித்துச் சந்தோஷிக்க வேண்டும்.

போஷணையின் ரஸாயனத்தைக்குறித்துப் பிரசங்கம் செய்ததிலிருந்து ஒரு பக்கம் படித்தால் அது அறிவை ஊட்டும். (கீழே பார்க்க). ஆனதுபற்றி, காய்கறிகளையும் பழங்களையும் பச்சையாகவே சாப்பிடவேண்டும். இவைகளை வேக வைக்கப்பட்ட தண்ணீரில் ஸோடா பைகார்பனேட் போடுவது சாதாரண பழக்கமாக இருக்கிறது. இதனால் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அழிந்துபோகும்.

வீட்டிலேயே ஜீவஸத்துப் பொருள்களை முளைக்கச் செய்தல்.—வீட்டில் தோட்டம் இல்லாதிருந்தாலும், அல்லது மார்க்கெட் இல்லாதிருந்தாலும், இது செய்யும் வகை பின் வருமாறு:—அவரை, பட்டாணி, கொள் அல்லது தானியங்கள் இவற்றை ஜலத்தில் கழுவி, ஒரு அறைக்குள் 24 மணி நேரம் ஊறும்படி வைத்திருக்க வேண்டியது. இரண்டு அல்லது இரண்டரை அங்குல ஆழத்தில் ஒரு சல்லடை அல்லது துவாரமுள்ள வஸ்துவை வைத்து காற்றும் வெளிச்சமும் படும்படி அதன்மேல் மூடிவைக்க வேண்டியது. அடிக்கடி அதன்மேல் ஜலத்தைத் தெளித்து வைப்பதுடன் 48 மணி முதல் 72 மணி நேரம் வரையில் காற்று புகும்படி விடவேண்டியது. இந்தக் காலவறை ஆனவுடன், கால் முதல் அரை அங்குலம் வரை முளை கிளம்பும். இந்த முளைத்த வஸ்துக்களை மறுபடியும் உலர்த்தாமல், உடனே கொஞ்சநேரம் வரை சமைத்து, வாய்க்கு மெதுவாயும், ருசிகரமாயும் இருக்கும்படிச் செய்துகொண்டு சாப்பிட வேண்டியது. இந்த ஆகாரத்துடன் சமைக்காத பழங்களும், பச்சைக் காய்கறிகளும் சேரவேண்டும்.

பால், பழம், முட்டை, கீரை தினுசுகள் இவைகளை, "காப்பாற்றக்கூடிய ஆகாரங்கள்" என்று மெக்கல்லம் கூறுகிறார். மேலும், அவர் எழுதுவதாவது: "மனிதருடைய ஆகாரத்தின் ஒவ்வொரு பொருளையும் எடுத்துக்கொண்டு அதன் போஷணை குணத்தைக் கவனிக்கின், ஒவ்வொன்றிலும் தேக சாஸ்திர முறைப்படி போஷணையளவு பூருவும் கிடைக்கும் என்றெண்ணுவது புத்திஹீனம். சாதாரணமாய், ஆகாரத்திற்குத் தேவையான முக்கிய பொருள்கள் யாவும் இருக்கப்பெற்ற ஆகாரத்தை தாராளமாய் உண்டு, அவை நன்றாய் ஜீரணமாகி, இரத்தத்தில் உறியப்பட்டு, ஜீரணமாகாத கழிவிடைகளெல்லாம் அப்போதைக்கப்போது அழுகிப் போகாமல் வெளித் தள்ளப்பட்டால், அதுவே வலுவைக் கொடுப்பதற்கும், இளம்பருவத்தின் குணங்களைப் பாதுகாப்பதற்கும் போதுமான ஆகாரம் என்று சொல்லவேண்டும். இந்த 'காப்பாற்றக்கூடிய ஆகாரங்கள்' போதுமான அளவு இராத பக்ஷத்தில் தேகத்தில் வியாதி கிளம்புகிறது.

"தவறுதலான ஆகாரத்தினால் சளி ஜவ்வுகளுக்குக் கெடுதல்" என்னும் தலைமை பூண்ட வியாஸத்தைப் படித்தால் ஒவ்வொருவருக்கும் இதனுண்மை விளங்கும். அதை வாசித்தவுடன் நாமே நமது மரணத்தை ஜடுதியில் வரவழைக்கிறோம் என்று தோன்றும். மூப்புவரினும் நோய்கள் அணுகா என்பது விளங்கும். ப்ரௌனிங் என்பவர் சொல்லுகிறபடி "காலம் செல்லச் செல்ல, இளம்பருவம்போலவே வளரலாம்; இனிமேல் தான் நல்ல காலம்" ஆனால், ஒருவர் கேட்கலாம் "உனக்கென்ன பைத்தியமா? "நம்முடைய குழந்தைகளுக்கு குழந்தை

நோய்கள் வருவது சகஜந்தானே! அவைகளின் பற்களைக் கவனிக்கவேண்டியது அவசியம்தானே! கபவாத ஜுரம், கட்டிகள் முதலியன கணக்கின்றி வரக்கூடியதை வராமல் எப்படி தடுக்கக்கூடும்?".

போஷணையைக்குறித்த இப்புதிய விஷயம் படிக்கத்தக்கது. இதனால் ஒரு நோயும், ஜலதோஷம் கூட, நம்மைப் பற்றாது. ஆனால், நாம் நோயை வரவழைத்துக்கொள்கிறோம். மேஜை நிரம்ப ஆகாரங்களைப் பரப்பி வைத்துக்கொண்டு, கையில் எடுத்து வாயில் போட்டுக்கொண்டு, இன்னொருதரம் பரிமாற வரும்போது, வேண்டாமென்று தலையையசைத்துக்கொண்டே சாப்பிடுவதனால் நோயை நாம் வரவழைத்துக் கொள்ளுகிறோம்.

வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்குத் தக்க வழி யாதெனில், அதை உண்டாக்கும் காரணத்தை நிறுத்தவேண்டியது. எவன் உண்மையாய் இதை அனுசரிக்கிறானோ, அவனுக்குத்தான் ஆரோக்கியம் கிடைக்கும்.

பழ ரஸங்களுக்கும், காய் கறி ரஸங்களுக்கும் உள்ள குணங்கள்.—இந்த ஜாப்தாவில் உயர்ந்த ஆல்கலைன் வஸ்துக்களின் மதிப்பு 100 என்று எடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால், சமைத்தலானது, இந்த ஆகாரங்களின் மதிப்பைக்குறைத்துவிடுகிறது. பழங்களின் புளிப்பு, அவற்றிற்கு திராவக குணத்தைக்கொடாது.

	பாகங்கள்.
நூதனமான எலுமிச்சம்பழ ரஸம்	100
நூதனமான ஆரஞ்சுப் பழ ரஸம்	100
பழுத்த வெங்காய ரஸம்	100
நூதனமான பச்சை காபேஜ் ரஸம்	100
பச்சை காபேஜ் ரஸத்தை 20 நிமிஷ நேரம் 100 டிக்ரி அளவு சமைத்தல்	30
பச்சை காபேஜ் ரஸம் 60 நிமிஷம் 70 முதல் 80 டிக்ரி அளவு சமைத்தல்	30

	பாகங்கள்.
நூதனமான பச்சை ஸெலரெல் ரஸம்	50
நூதனமான பச்சைத் தக்காளிப்பழ ரஸம்	60
நூதனமான பச்சை டர்னிப்பின் ரஸம்	30
நூதனமான காரெட் கிழங்கின் ரஸம்	7.5
உருளைக்கிழங்கு 30 நிமிஷ நேரம் 100 டிக்ரி அளவுக்கு சமைத்தல்	7.5
முளை கிளம்பிய பச்சைப்பட்டாணி, அவரை முதலியன	30

ஐந்து ஜீவஸத்துப் பொருள்களுமுள்ள ஆகாரங்கள் யாவையெனில்: ஆல்பால்பா, முளைத்த விதைகள், நூதனமான க்ளவர், லேட்டியூஸ், கடல் தாவர வஸ்துக்கள்.

எ. பி. ஸி. டி, ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அடங்கிய ஆகாரங்கள் யாவையெனில்: வாழைப்பழம், மோர், பச்சை காபேஜ், அவரை, காரெட், காரெட்டு ரஸம், பச்சை வெங்காயம், திராக்ஷை, எலுமிச்சை, பச்சைப்பால், ஆரஞ்சு, ஆரஞ்சுப்பழ ரஸம், திராக்ஷைப்பழம், பச்சை வசலைக்கீரை, பச்சையும், புட்டியில் போட்டதுமான தக்காளி, டர்னிபஸ் இவைகளே.

ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிரம்பிய ஆகாரங்கள் யாவையெனில், ஆப்பில்கள், பீச்சஸ், பியர்ஸ், திராக்ஷைப்பழம், எலுமிச்சம்பழம், ஆரஞ்சுப்பழம், ராஸ்ப்பெர்ரி, லெட்டியூஸ், பார்ஸ்லி, நூதனமான அனாஸு, ஸ்ட்ராபெர்ரி, தக்காளி, டர்னிப்ஸ், அவரைக்கொட்டை, வாடர் கிரெஸ், முளைத்த தானிய வகைகள் முதலியன. இவை கிடைப்பது அரிதாயிருக்கும் பக்ஷத்தில் இவற்றின் விதைகளை 24 மணி நேரம் ஊறவைத்து, ஈரமாகவே காற்று படும்படி 1 முதல் 3 நாட்கள் வரையிலும் விட்டு வைத்தால் முளை கிளம்பும். அப்போது நூதனமான காய் கறிகளுக்கு அவை சமானமாக இருக்கும். இவைகளைச் சுவல்ப நேரம்தான் சமைக்க வேண்டும்.

உலோக உப்புக்கள்.

ஜலமில்லாத வஸ்துக்களின் 1000 பாகங்களில் உள்ள ஸோடியத்தின் அளவு.

தானியம்	0.0.2
வால்நட்	.17
பீநட்	.21
பீகான்ஸ்	.36
வாதம்	.38
அவரை	.42
கோதுமை	.52
ஓட்ஸ்	.59
அரிசி	.62
செர்ரிக்கள்	.76
ஆரஞ்சு	.95
உருளைக்கிழங்கு	1.33
முட்டையின் மஞ்சட்கரு	1.44
மாமிசம்	1.44
வெங்காயம்	1.55
ஒலிவை	1.52
தேங்காய்	1.57
*தக்காளி	3.40
*ப்ரூன்ஸ்	3.41
*ஆப்ரிகாட்ஸ்	3.76
*தாய்ப்பால்	3.16
*பசும்பால்	5.34
*காலிப்ளவர்	5.38
*டர்னிப்	7.10
*ஆப்பில் பழம்	8.61
*பீட்ஸ்	9.00
*முட்டைகள்	9.56
*வே	9.75
*குகம்பர்	10.00
*உலர்ந்த அத்தி	10.77
*காபேஜ்	11.00
*லெட்டியூஸ்	13.55
*டாண்டிலியான்	13.63
*காரெட்	14.63
*ஆஸ்பாரெகஸ்	14.77
*ஸ்டராபெர்ரி	18.53
*ராடிஷ்	23.37
*வசலைக்கீரை	57.42

இந்த * மார்க்கு போட்டுள்ள ஆகாரங்களில் ஸோடியம் நிரம்பியிருப்பதைக் கவனிக்கவும்.

சுண்ணும்பும் மாக்னீஷியமும் சேர்ந்து, எலும்புக்கூடுக்கும், பக்கினி, டெண்டன் இவைகளுக்கும் ஆதாரம். சுண்ணும்பும் மாக்னீஷியமும் செடியின் ஒவ்வொரு பாகத்திலுமிருக்கின்றன. இலைகளில் சுண்ணும்பு அதிகம், விதைகளில் மாக்னீஷியா அதிகம். மனிதனிடத்தில் தேகத்தில் உள்ள மற்ற எல்லா உலோக உப்புக்களைக் காட்டிலும் சுண்ணும்பு உப்புக்கள் நூற்றுக்கு 50-க்குமேல் இருக்கின்றன.

ஜலமில்லாத வஸ்துக்களின் 1000 பாகங்களில் இரும்பு இருக்கும் அளவு.

(நமக்கு வேண்டிய அளவு 75 க்ரெயினுக்கு அதிகப்படுகிறதில்லை. இதில் 50 க்ரெயின் இரத்தத்திலும்; மறறவை முக்கியமாய்க் கல்லீரல் மண்ணீரல் இவைகளிலும் இருக்கும். மண்ணீரலானது மின்சார சக்தி சேகரிக்கப்பட்டுள்ள ஸ்தலம் மாதிரி என்று சொல்லலாம். இதிலிருந்து இரத்தத்திற்கு மின்சார சக்தி கொடுக்கப்படுகிறது.)

கோழிக்குஞ்சின் மாமிசம்.	சிறிதளவு
மீன்	சிறிதளவு
வெள்ளை கோதுமை மாவு	0.03
பேரீச்சம்பழம்	.03
தீட்டின அரிசி	.05
வாழைப்பழம்	0.7
தாய்ப்பால்	.07
மாமிசம்	.15
அவரை	.19
தீட்டாத அரிசி	.22
முட்டையின் வெள்ளைக் கரு	0.25
தினை	.25
பீநட்ஸ்	.27
பசும்பால்	.30
முழுக்கோதுமை	37
ஆரஞ்சு	.38
தேங்காய்	.38
*முட்டையின் மஞ்சட்கரு	.40
*திராக்ஷை	.40

இந்த * மார்க்கு போட்டுள்ள ஆகாரங்களில் இரும்பு அதிகம் இருப்பதைக் கவனிக்கவும்.

*ஆப்பில்	....	.45
*அத்தி	....	.46
*வால்நட்ஸ்	....	.60
*செர்ரிக்கள்	....	.70
*காரெட்டுகள்	....	.70
*புரூன்ஸ்	....	.94
*தக்காளி	....	1.00
*ஹார்ஸ் ராடிஷ்	....	1.25
*ரை தவிடு	....	1.40
*குகம்பர்	....	1.40
*பூஷணிக்காய்	....	1.88
*காபேஜு	....	2.16
*வெங்காயம்	....	2.20
*ஸ்விஸ் கார்டு	....	2.30
*ஆஸ்பாரக்ஸ்	....	2.94
*ராடிஷ்	....	3.00
*ஸ்ட்ரா பெர்ரிக்கள்	....	3.73
*அரிசித் தவிடு	....	4.00
*வசலக் கீரை	....	6.05
*லீக்ஸ்	....	7.60
*லெட்டியூஸ்	....	9.40
*ஸொர்ரெல்	....	9.85

இந்த அட்டவணைகள் பச்சிலைகளின் குணங்களைக் காட்டும்.

(1933 ௵ மேமீ 11௳ லாண்டர் கம்மியூனிடி க்ளப் முன்பாகப் படிக்கப் பட்ட வியாஸம்.)

ஒரு குழந்தைக்கு வயிற்றில் புழுகிருந்தால் என்ன செய்கிறது?

மார்கரேட் ஒய். ப்ரேடி, எம். எஸ். ஸி.

எத்தனையோ குழந்தைகள் புழுக்களால் வருந்துவதைப் பார்க்க மிகவும் ஆச்சரிய மாக விருக்கிறது. அக்குழந்தைகளின் தாய்மார்களோ, அதைப்பற்றி மனதில் சஞ்சலப்படுகிறார்களே யொழிய அதை ஒழிக்க சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ளுகிற தில்லை.

புழுக்கள் பிராணி வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த கிருமிகள். அவை மனிதர்களுடைய ஜீரணக்காலில் இருக்கின்றன. இவைக ளில் அநேகவிதமுண்டு. இரண்டு மட்டும் சாதாரணமானவை அதாவது நீண்ட வட்டப்புழு (நாக்குப் பூச்சி) ஒன்று, குட்டையான திமிர் பூச்சி மற்றொன்று.

நீண்ட வட்டப்புழுவானது இரத்தமில் லாத மண்ணிலுள்ள புழுவைப்போலவே இருக்கும். அதன் நிகளம் எழு அங்குல முதல் 10 அங்குலம் வரையிலும் இருக் கும். சாதாரணமாய், ஒன்று அல்லது இரண்டு இருக்கும். சில கேஸ்களில், அதிகமாயும் இருக்கும்.

திமிர்ப்பூச்சி சர்வசாதாரணம்.—இதற் குத் திமிர்ப்பூச்சி என்று பெயர். இது குட்டையான நூல்போலிருக்கும். இது கால் அங்குல முதல் அரை அங்குல நிக ளம் வரைக்கும் இருக்கும். இரண்டு முனைகளிலும் சிறு பருத்தித்துண்டுபோல இருக்கும். இது குடல்களில் கீழ்ப்பா கத்திலும், மலாஸயத்திலும், ஆஸனத்தி லும் இருக்கும். அங்கே நமச்சல் உண் டாகும். இது தேகத்தில் விருத்தியாகி அநேகம் பூச்சிகள் மலாஸயத்தில் தங்கி இருக்கும்.

இப்புழுக்கள் இருப்பதற்கு அநேக குறிகள் உண்டு. அவை சில சமயங்க ளில் தீவிரமானவை. நாக்குப்பூச்சி, மிகக் கெடுதலான குறிகளைக் காண்பிக்கும். ஆனால் திமிர்ப்பூச்சிகள் சாதாரண மானவை. அவைகளைக் குறித்து நாம் இங்கு சொல்லுவோம். நமைச்சல், நடுக் கம், நரம்புத்தளர்ச்சி, அடிவயிற்றில் வலி, பேதி, வாந்தி, விழித்திருத்தல், படுக்கை யில் மூத்திரம்பெய்தல், வலி இவை

இந்த * மார்க்கு போட்டுள்ள ஆகாரங்களில் இரும்பு அதிகம் இருப்பதைக் கவனிக்கவும்.

யாவும் இப்பூச்சியால் நேரிடலாம். ஆனால் இந்தக் குறிகள் பிரமாதமென்று சொல்வதற்கில்லை. ஆனபோதிலும், இதை அலக்ஷியம் செய்தால், என்ன நேரிடும் என்பதைக் கவனிக்கவேண்டும்.

பூச்சிகளின் குறிகள்.—பொதுவிதியாக, சொல்லிமுடியாத நமைச்சலும், நடுக்கமும், நல்ல பசியிருந்தாலும், குழந்தை வளராமல் எடை கம்மியாயிருப்பதும், பூச்சியிருப்பதாக சந்தேகிப்பதற்கு வேண்டிய குறிகள். அமைதியற்ற தூக்கமும், பல்லைக்கடித்தலும், பூச்சிக்கு அறிகுறிகள். ஆனால் இவற்றை ஜீரணக்கோளாறுடனும் சேர்க்கலாம். மூக்கில் நமைச்சலும் ஆஸனத்தில் நமைச்சலும் இருந்தால், பூச்சிகள்தாம் அதற்குக் காரணம் என்று ஊகிக்கவேண்டும்.

பூச்சிகள் இருப்பதாக சந்தேகப்பட்டு, ஆனால் அதற்கு ருஜு ஒன்றும் ஏற்படாதிருக்கும் பக்ஷத்தில் குழந்தைக்கு ஒரு எனிமா கொடுப்பது நல்லது. ஒரு குவார்டு வெந்நீரில் ஒரு மேஜைக் கரண்டியளவு உப்பு சேர்த்து, ஜாக்கிரதையாய் குழந்தையை கவனித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டியது. மலாசயத்தில் திமிர் பூச்சிகள் இருந்தால், அவை வெளியே அடித்துக்கொண்டு வந்து விழுந்துவிடும். நாக்குப் பூச்சியை இந்த ஜலம் எட்டாததால், அது வெளியே வருவது கடினம்.

இதற்கு வழக்கமாகச் செய்யும் வைத்திய சிகிச்சை

இதற்கு வழக்கமாய்ச் செய்யும் வைத்திய சிகிச்சை என்னவெனில், இப்பூச்சிகளைக் கொல்ல இடையிடை ஒரு மருந்துச் சரக்கு கொடுப்பதே. இந்த மருந்துகள் இப்பூச்சிக்களைக் கொன்றுவிடும். அதன் முட்டைகளையும் கொன்றுவிடும். இதில் என்ன கஷ்டம் என்றால் இந்த மருந்துச்சரக்கானது இப்பூச்சியை யடைவதற்கு ஜீரணக்கால் முழுதிலும் கடக்க வேண்டும். சில சமயங்களில் இந்த மருந்தினாலேயே குழந்தைக்கு கஷ்டம் வந்தாலும் வரலாம். ஏனெனில், இந்த மருந்து மிக்க கடுமையானது. அத்துடன் ஒரு பேதி மருந்தும் சாப்பிட வேண்டும். இந்த மருந்தின் மற்றோர் குணம் யாதெனில், இது பூச்சிகளைக் கொல்லுகின்றதேயொழிய, அதற்குக் காரணமான விஷயத்தை போக்கடிக்கிறதில்லை. இந்த மருந்துகளினால் சிலகாலம் வயிற்றில் பூச்சிகள் இல்லாமலிருக்கலாம். ஆனால் அவை உடனே உற்பத்தியாகி விடுகின்றன.

காரணத்தைப்பற்றிய அநேகக் கோள்கைகள்.—புழுக்கள் எப்படி வருகின்றன என்பதைப்பற்றி அநேக கொள்கைகள் இருக்கின்றன. சிலர் தித்திப்புப்பண்டங்களிலிருந்து வருகின்றனவென்றும், மற்றுஞ்சிலர், மற்ற குழந்தைகளிடமிருந்து வருகின்றனவென்றும் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். பூச்சிகள் இருந்தால், மலத்தில் சளி ஜவ்வு இருக்கிறது. மலச்சிக்கலும் உண்டு. இந்த சளி ஜவ்வு, இந்தப் பூச்சிகளால் உண்டாகிறதென்று அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். ஆனால் இந்த சளி ஜவ்வும், மலச்சிக்கலும் இருப்பது பூச்சிகள் உண்டாவதற்குச் சரியான நிலைமைகள் என்றும் சொல்லலாம். இந்த சளி ஜவ்வை ஒழித்து, மலச்சிக்கலையும் சொஸ்தப்படுத்தினால், பூச்சிகள் ஒழியும். ஜீரணக்காலில் சளி ஜவ்வும், மலமும் இல்லாதிருந்தால், பூச்சிகள் உற்பத்தியாவதற்கு ஹேதுவில்லை. ஆனதுபற்றி இவ்விரண்டை ஒழித்தால், பூச்சிகள் இராது என்பது இயற்கை முறை. சளி ஜவ்வு இராமலிருந்தால் முட்டைகள் குஞ்சு பொரிக்காது. தேகத்தில் கழிவிடை பதார்த்தங்கள் அழுகுவதற்கு மார்க்கமில்லை. பூச்சிகள் வாய் வழியாய்ப்போனாலும், மலத்துடன் வெளிவரவேண்டியதுதான். ஏனெனில், அங்கே முட்டையிட்டு குஞ்சு பொரிக்க சாவகாசம் இல்லை.

மிகவும் திருப்திகரமான வழி.—தேகத்திலுள்ள சளிஜவ்வை ஒழித்து பூச்சிப் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கு மிகவும் திருப்திகரமான வழி யாதெனில், உபவாஸம் இருந்து, பிறகு பழங்களைத்தின்று ஜீவிப்பதே. குழந்தைக்குப் பூச்சியிருப்பதென்று

தாய்க்குத்தெரிந்தால், அதை ஒரு வியாதி என்றே மதித்து, மற்றவியாதிகளைப் போலவே அதற்கும் ஜாக்கிரதையாய் சிகிச்சை செய்யவேண்டும். குழந்தைக்கு ஒரு குவார்டு உப்பும் ஜலமும் கலந்த எனிமா கொடுக்கவேண்டும். (அதாவது ஒரு பயிண்ட் ஜலத்திற்கு ஒரு தேக் கரண்டி உப்பு). பூச்சிகள் வந்தபிறகு ஒருநாள் படுக்கையில் இருக்கச்செய்ய வேண்டியது.

படுக்கையில் இருக்கும்போது குழந்தைக்கு ஆகாரமே கூடாது. ஜலத்தில் ஆரஞ்சு ரஸம், எலுமிச்சம்பழ ரஸம், அனுசுப்பழரஸம் கலந்து கொடுக்கலாம். மறுநாள் முதல், கூடுமானால், ஒரு வாரம் வரைக்கும் நூதனமான பழ ஆகாரமே தினம் மூன்றுவேளை கொடுக்கவேண்டும். உலர்ந்த பழமாவது, வாழைப்பழமாவது, பாலாவது, எந்தவிதமான ரொட்டியுமாவது கொடுக்கக்கூடாது. நூதனமான பழுத்த சமைக்காத பழம் தவிர வேறொன்றும் கூடாது. பச்சை காரெட் ரஸம் ஒரு சிறு கிளாஸில் குழந்தை படுக்கப் போகுமுன் கொடுப்பது நலம்.

இது செய்யும் விதம்.—சில நூதன காரெட்டுகளை எடுத்து நன்ருய்ச் சுறண்டி, கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு வேக வைக்கவேண்டும். பின்னர் அவற்றைத் தேய்த்து, ஒரு வேகவைத்த வெண்ணெய் தடவிய மஸ்லின் துணியின்மேல் வைத்து நான்கு மூலைகளையும் மடித்து முறுக்கிப் பிழிந்தால் ரஸம் வரும்.

குழந்தைக்கு இரவில் உப்பும் ஜலமும் கலந்த எனிமா கொடுக்கவேண்டும். இது பூச்சிகளையும் அதன் முட்டைகளையும் வெளியே அடித்துக்கொண்டு விட்டுவிடும். இதனுல் குழந்தைக்குக் கெடுதல் ஒன்றுமிராது. கெட்டிக்காரத்தனமுள்ள தாய் இதைத் தானே செய்யலாம். ஒருவாரம் முடிந்ததும், தேகத்தில் உள்ள பூச்சிகள் யாவும் போய்விடும். பிறகு குழந்தைக்கு பூர்ண ஆகாரம் கொடுத்து, எனிமாவை நிறுத்திவிடலாம். கொஞ்ச நாள் வரையிலும் ஆகார போஜனம் பின் வருமாறு இருக்கவேண்டும்.

பகற்போஜனம்.—பெருத்த கலப்படமான ஸலாட், பழுப்பு ரொட்டி, டோஸ்டு வெண்ணெய்.

தேயிலைப் பானம். — நொய்மையான ரொட்டியும் வெண்ணெயும், அல்லது பழுப்பு டோஸ்டும் வெண்ணெயும், ஒரு கிளாஸ் பால்.

படுக்கைவேளை.—காரெட் ரஸம் அல்லது தெளிவான காய்கறி ரஸம்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

முத்தமிடுதல் சுகாதாரமற்ற பழக்கம்.—ஸ்நேகிதர்களும், பந்துக்களும், பெற்றோரும், சிசுவையோ, குழந்தையையோ முத்தமிடுவது வழக்கம். முத்தமிடுதல் பூலோகத்தின் எல்லா தேசங்களிலும் வழங்கி வருகிறது. ஆனல், சீன, ஜப்பான் இந்த தேசங்களில் அதை அருவெறுக்கப்படுகிறது. அமெரிக்கா, ப்ரான்ஸ், ஆஸ்திரியா, ருஷியா முதலிய தேசங்களில் முத்தமிடுதல் சுகாதாரமற்ற பழக்கம் என்று தீர்மானித்து, இதற்கு எதிர்க் கக்ஷிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. ஒவ்வொருதரம் முத்தமிடும்போதும், 40,000 விஷக்கிருமிகள் அதன்மேல் படிகின்றன. இதன் மூலமாய் ஜலதோஷம், இன்புளுயன்ஜா, தொண்டைப் புண், டான்ஸிலைடிஸ், கபவாத ஜுரம், காசம் முதலிய தொத்து வியாதிகள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்குப் பரவுகிறது. முத்தமிடுதல், ஆசைக்கும் அன்பிற்கும் ஓர் அறிகுறியாய் இருக்கும் பக்ஷத்தில், புத்திசாலிகள், முத்தமிட்டு அதன் மூலமாய் குழந்தைக்கு வியாதியைத் தொத்தவைப்பது நியாயமா? முத்தமிட்டு குழந்தைகளைச் சீராட்டுவது பிசகு. பெற்ருேர், அதைச் செய்யும்படி விடக்கூடாது.—ஹெல்த் அண்டு ஹைஜியன்.

ட்ரேட் மார்க்
ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.

டாக்டர் ஜம்மி

வெங்கட்ரமணய்யா

அவர்களுடைய

கல்லீரல் மண்ணீரல்

பெருக்கத்திற்கு

அநுகுணமான மருந்துகள்.

ஒருபோதும் தவறாததும், நற்பலனைக் கொடுக்கக்கூடியதுமான மருந்து இது ஒன்றே. மற்ற மருந்துகளைக் காட்டிலும் சிறந்ததென்று கொண்டாடப்பெற்றது. குழந்தைகளுக்குக் காணும் பால் கட்டிக்கு எடுத்ததென்று பிரசித்திபெற்ற வைத்தியர்களால் சிபார்சு செய்யப்படுகிறது.

மஞ்சட்காமாலை, பெரிடோனியத்தில் நீர் தங்கியிருத்தல், வீக்கம் இன்னும் இதர சிக்கலான வியாதிகள்இருந்தால், அசற்குப் பிரத்தியேகமான சிகிச்சை.

தேகத்தை சொஸ்தப்படுத்துவதற்கும், வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் இது உதவுகிறது.

மற்ற விவரங்கள் யாவும்

8, சாலைத் தெரு, மைலாப்பூர் விலாசத்திற்கு எழுதினால் கிடைக்கும்.

ஸ்டாக்கிஸ்ட்ஸ் :—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்வரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

ஸிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸென், எம். பி. எழுதுவதாவது: ஆழமான சஸ்திரரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் எற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் எற்படும் எல்லாக் கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஒளஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, எஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி 52, நயினியப்ப நாய்க்கன் தெரு சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. தீரத் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், காராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள். தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particlars from :

NEW FORMULA Co., Kandi, BENGAL

Agents : Sri Krishnan Bros., P. O. Box 166 Madras, Dadha & Co., 52, Nayniappa Naick St., Madras

Degrees! Books! Medicine!

H.L.M.S., H.M.B., H.M.D., Vaidyaraj, etc, Homoeo. Ayur-Unani Degrees by regular and postal training examination. Homoeo Materiamedica Rs. 5/. Homoeo Practice of Medicine Rs. 4/. Physiology Rs. 5/. Independent bread. Free prospectus.

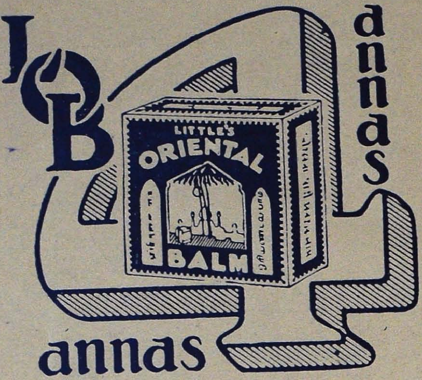
Dr. Chattbar Homœopathic Institute,
(Regd.)
P.O. MAHUVA, *Kathiawar. Dt.*

ஜோதிஷம்

ஒரு வருஷம் மாதவாரி பலன் எழுத ரூ. 2. ஐந்து வருஷங்களுக்கு மாதவாரி ரூ. 7-8-0. ஒரு வருஷம் வாராந்திரபலன் எழுத ரூ. 10. எல்லா கிரஹசார தோஷங்களும் நீங்கி, அதிருஷ்ட பலனைத் தரக்கூடிய ஜயவசீகரணி தாயத்து ரூ. 2. ஆரூடம் எதிர்கால சம்பந்தமான 5 கேள்விகளுக்கு பதில் எழுத ரூ. 1. வி. பி. சிலவு ரூ. 0-4-0. ஜனனகால விவரம் அல்லது கடிதம் எழுதும்போதுள்ள நேரம் சுமார் வயது குறிப்பிட்டு எழுதவும். மற்றும் விவரமறிய எழுதினால் கேடலாக் இனாம்.

ஹனுமான் ஜோதிஷ ஆபீஸ்,
திருத்தணி, S. இந்தியா.

லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்
என்னும் தைலம்.



இந்தியாவின்
முதல்தரமான
மருந்து.

மூன்றும் விளம்பரம்

"லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்" ஒவ்வொருவருடைய சக்திக்கும் வருமானத்திற்கும் எட்டும்பொருட்டு, ஜனங்களால் கொண்டாடப்பெற்ற இந்த 'நாலணு புட்டி' நூதனமாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

மூன்றுவித
அளவுபுட்டிகள்
ரூபாய் ஒன்று
அணு எட்டு
அணு நான்கு

நீர் இப்போது நாலணு செலவழித்தால், எப்போதும் தவறாததும், 50 வருஷ காலமாகப் பிரசித்திபெற்ற மாறாத முறையைக்கொண்டு தயார் செய்யப்பட்டதுமான அதே "L. O. B." உமக்குக் கிடைக்கும். மேலும், முன் இருந்த விலையைக்காட்டிலும் நாலில் ஒரு பங்கு விலைக்கு வாங்குகிறீர். 4 அணு அளவுபுட்டியை உமது வியாபாரிகளைக்கேட்டு வாங்கிக்கொள்ளுங்கள்.

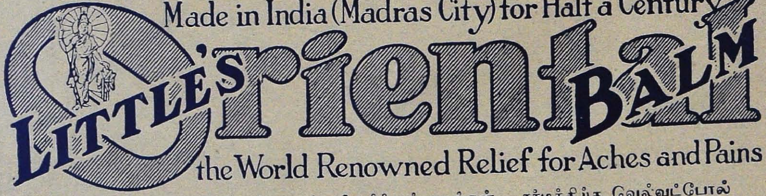
ஆக்ட்ராய் அல்லது இதர அங்கீகரிக்கப்பட்ட கட்டணங்கள் இல்லாத ஜில்லாக்களில் எல்லாம் இதே விலைக்கு விற்கப்படும்.

வாதரோகம், இடுப்புவலி, ஸ்கியாடிகா என்னும் நரம்புவலி, பூட்டுகளில் வீக்கம், முதுகுவலி, ஒற்றைத்தலைவலி, தலைவலிகள், காதுவலி, பல்வலி, சுளுக்குகள், காயங்கள், திமிர், சதையில் நோய் ஆகிய இவைகள் பூரணமாய்ச் சொஸ்தமாவதற்கு "லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்" என்னும் தைலத்தை உபயோகித்தால், வெகுகாலமாகப் பரீக்ஷித்துப் பலன் தந்த இந்த மருந்தானது ஒருபோதும் உங்களைக் கைவிடாது.

L. O. B.யின் ஒவ்வொரு பாக்கிங்கிலும் (13 பாஷைகளில்) உபயோகிக்க வேண்டிய முறைகளைப் பூரணமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

(தபால்
பெட்டி 67)
மதராஸ்.

Made in India (Madras City) for Half a Century



the World Renowned Relief for Aches and Pains

லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் ஸோப்பையும் பரீக்ஷித்துப்பாருங்கள். சர்மத்திற்கு வெல்வட்போல் மிருதுவாயிருக்கும். டஜன் 1-க்கு ரூ. 1-4-0.

Printed at the 'ANTISEPTIC PRESS' and Published by the Proprietor U. KRISHNA RAU, Madras.